

» 20%

Percentuale di donne italiane che tradirebbero con un collega\*

# tradimento

## (COSÌ FAN TUTTE?)

\* Fonte: sondaggio victoriamilan.com

L'infedeltà femminile è in aumento. Scopri perché e come anche una scappatella può essere una cura per la coppia

L'adulterio delle donne è sempre più frequente, tanto da far vacillare il primato maschile. Lo dimostrano i dati: secondo un'indagine del centro studi dell'Associazione matrimonialisti italiani, tradisce il 45% delle donne contro il 55% degli uomini, e le più inclini alle scappatelle sono quelle che portano la fede al dito. «Nulla di strano, perché le occasioni di tradimento si sono moltiplicate: le donne lavorano

fuori casa, viaggiano da sole, fanno tardi la sera e hanno maggiori opportunità d'incontro», spiega la psicoterapeuta Nicoletta Suppa. «Anche le casalinghe non sono più isolate come un tempo, e grazie al web possono instaurare relazioni, virtuali e non, sfruttando la nuova piazza sociale. Ma, soprattutto, oggi è cambiato l'atteggiamento femminile nei confronti del tradimento: non è più vissuto con senso di colpa come capitava in

passato, ma è diventato un modo per riaffermare se stesse e per gratificarsi. Le donne del nuovo millennio sono più sicure di sé, e questo le porta a osare di più e a cercare conferme anche fuori dal matrimonio o da una relazione stabile. Al pari degli uomini». Ecco cosa spinge le donne al tradimento.

## La noia

● **Il gentil sesso ha imparato a tradire con la stessa logica maschile** e a vivere sempre più spesso la relazione extraconiugale come una scappatella, un momento di rottura della routine matrimoniale che può scattare anche quando nella coppia istituzionale non tira aria di crisi, ma semplicemente perché in quel periodo l'intesa langue.

● **Lo conferma un sondaggio di gleden.com**, sito di incontri extraconiugali, che ha coinvolto 1801 donne fra i 30 e i 55 anni, scoprendo che la prima motivazione per cui le donne tradiscono (confessata da 7 intervistate su 10) è proprio la ricerca del brivido e di quella novità che permette di evadere da una quotidianità a due spesso poco soddisfacente anche dal punto di vista sessuale.

● **Stando ai risultati della ricerca di gleden.com**, secondo il 53% delle intervistate tradire serve a rafforzare il rapporto di coppia. «Spesso è proprio così perché, a mo' di cartina



**53%**  
delle intervistate sostiene che tradire serve a rafforzare il rapporto di coppia

di tornasole, la scappatella extraconiugale riaccende i riflettori sul vecchio rapporto e diventa una sorta di prova del nove per capire se la storia funziona ancora», sottolinea Nicoletta Suppa. «Per questo, vale la pena di vivere il tradimento come una parentesi, con un po' di leggerezza, ma tenendo sempre i piedi per terra. Senza dimenticare che l'amante non è un nuovo

principe azzurro, ma solo una miccia per riaccendere la propria emotività. È inutile e controproducente, perciò, far progetti o pensare a un nuovo scenario di coppia stabile».

● **Il consiglio, se non si vuole passare da un'avventura all'altra** e la relazione stabile è ancora importante, è rivitalizzare la vita di coppia e ritrovare l'intimità. Come? Dando più spazio e mordente ai momenti a due.

● **Non devono essere situazioni casuali**, ma pensate e volute, inventando occasioni intriganti per riscoprire il sesso insieme. Un'idea? Dagli un appuntamento al bar di un hotel, come fosse due sconosciuti. Seducilo. E tieni pronta la chiave di una camera. «Soprattutto occorre che la creatività diventi una buona abitudine, perché la seduzione reciproca deve essere sempre alimentata e il desiderio sessuale tenuto vivo. Se la coppia sa reinventarsi e gettarsi alle spalle il passato, può riemergere dalle sue ceneri e trasformare il tradimento in una cura», dice la psicologa.

## LE DONNE CHE TRADISCONO: QUANDO E DOVE LO FANNO

● **Il tradimento femminile è favorito anche dalla biologia ed esiste un periodo più "fertile" per la violazione della fedeltà. Lo afferma uno studio condotto dal National Institute for Mathematical and Biological Synthesis, secondo il quale le donne tradiscono più spesso durante l'ovulazione.**

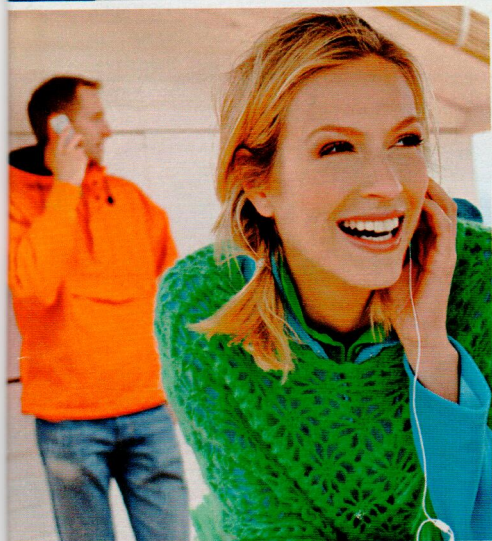
● **Tutta colpa dell'iperattività degli ormoni, che predispone alla trasgressione. Infatti, in questo momento del ciclo la donna si cura di più e sottolinea i punti più sensuali con abiti che segnano la silhouette o con un trucco più seducente e, addirittura, con gesti che diventano più sexy.**

● **Più scontato, invece, il terreno dove vengono consumate le scappatelle: il primato va al luogo di lavoro, galeotto nel 60% delle infedeltà, tallonato però negli ultimi anni dalle chat, luogo privilegiato che vede la nascita del 40% dei tradimenti.**



# 1801

le donne intervistate dal sito *gleeden.com*  
La maggioranza di loro tradisce per noia



## 2 L'insicurezza

● **Al secondo posto, tra le cause delle scappatelle, c'è il bisogno di sentirsi ancora desiderabili** e di

confermare a se stesse il fatto di essere sexy e femminili. «È il tipico tradimento che si verifica quando la donna si sente data per scontata dal partner o a "traguardo raggiunto", cioè quando anni dedicati ai figli, alla carriera e all'impegno per tenere in equilibrio casa, famiglia e lavoro, hanno tolto smalto all'emotività, mettendo ai margini la femminilità», sottolinea la nostra esperta. «Buttarsi nelle braccia di un altro diventa allora un modo per riaffermare il proprio potere di seduzione».

● **«Poco importa se poi l'avventura si riduce alla classica *one night stand* o se non viene nemmeno consumata sotto le lenzuola: regala ugualmente quel brivido del "tenere**

## CONFESSARE O TACERE?

● **Non esiste una ricetta valida** in assoluto, ma in alcuni casi, dopo un tradimento, vale la pena di confessare. Meglio farlo, per esempio, se hai scoperto di amare il tuo partner più di prima, ma il senso di colpa avvelena ogni minuto che passi con lui. Se confessi, dopo un primo momento di crisi la tua coppia può uscirne fortificata.

● **Acqua in bocca, invece,** se l'avventura è stata solo una toccata e fuga e confessarla manderebbe all'aria un rapporto importante. Oppure se il tuo partner è una sorta di Otello e magari hai paura delle sue reazioni. Se è così, però, il tuo tradimento ti deve far pensare che forse è il caso di rivedere le basi su cui poggia la tua relazione. La paura non è un buon ingrediente per il vivere a due, perché significa che nella coppia non c'è una vera intesa.

il piede in due scarpe", fa percepire l'elettrizzante rischio di essere scoperte. Saper gestire entrambe le situazioni dà una sferzata all'ego femminile. Non solo: le emozioni forti di un rapporto clandestino sono un'iniezione ricostituente per la femminilità e, grazie a questi ingredienti, spesso l'avventura fa bene anche alla coppia "istituzionale" perché dà una scossa vitale alla routine emotiva in cui era intrappolata». Senza dimenticare però che un'avventura è la punta di un iceberg, perché segnala alla donna la necessità di rimettersi al centro della propria vita. E allora è importante dare più spazio a se stesse: delegando per esempio al partner parte del tempo da passare con i figli, o regalandosi momenti di gratificazione attraverso piacevoli coccole (cure estetiche, massaggi rilassanti, l'acquisto di un abito fuori dai soliti schemi).

## 3 La vendetta

● **Infine, il tradimento può essere un modo per rendere la pariglia** a un

compagno che ha avuto una storia extraconiugale, magari ormai superata e perdonata. «Oggi, più di un tempo, le donne non sono disposte a essere vittime. Infrangere il patto di fedeltà serve spesso per guarire la ferita inferta alla propria identità: solo se il partner vive il tradimento sulla sua pelle può provare le stesse pene che ha fatto patire alla compagna», sottolinea Nicoletta Suppa.

● **«Pareggiare i conti serve a sanare** quella perdita di equilibrio innescata dal "triangolo", perché con il controtradimento la donna esce da una posizione di subordinazione emotiva, si riprende il suo potere nella relazione e ristabilisce una situazione di parità nella coppia. Questa a volte è la chiave per ricominciare, perché nessuno dei due rimane con quella sensazione di essere vittima che uccide lentamente il rapporto».

● **Se anche lui sa perdonare,** la vita a due può tornare in equilibrio: la gelosia del partner e il suo impegno a combattere per mantenere vitale il legame affettivo diventano un test per capire se anche lui tiene alla relazione. A quel punto si può ricominciare, accorgendosi di amarsi come prima o addirittura di più.

● **«Non sempre è però così:** a volte il tradimento è l'ultimo atto di una crisi presente da tempo e dà alla donna la consapevolezza che la storia è arrivata al suo capolinea. Tradire diventa il pretesto per dichiararlo anche nei fatti e chiudere una relazione di coppia ormai esaurita», conclude la nostra esperta.

CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. **Nicoletta Suppa**  
psicologa e psicoterapeuta  
presso l'Associazione italiana  
di sessuologia clinica

tel. 02-70300159  
27 GENNAIO 9.30-11.30

