



Vorrei vivere il mio rapporto con la mia donna in maniera più aperta e spontanea poiché ci sono troppe 'regole' e troppi tabù. Dott. Rossi, come posso fare per vivere la nostra vita di coppia in modo più spontaneo? Vincenzo

Vivere una relazione significa essere in grado di superare le barriere e i limiti, per essere in grado di vivere il rapporto in maniera più aperta e spontanea. Vi sono, dunque, delle **essenziali regole da infrangere** per essere felici e per riuscire a salvaguardare il proprio rapporto e la propria vita sentimentale e sessuale al meglio.

Non chiedere scusa: una delle regole da infrangere per essere felici è quella di non chiedere mai scusa. Errare è la cosa più naturale che possa commettere l'essere umano; la civiltà e il vivere insieme si fonda sulla capacità delle persone di riconoscere i propri errori. Chiedere scusa significa amare!

Essere pronti a far notare i difetti altrui: in una relazione, una delle regole da infrangere per essere felici è quello di essere troppo attenti e pignoli riguardo al comportamento del partner. Gli errori si possono far notare in maniera più delicata e, perché no, diplomatica. Esagerare con la 'perfezione' significa mettere il partner sulle difensive!



Dott. Marco Rossi

Credere di essere perfetti: alla base di ogni relazione vi è la capacità di ammettere i propri sbagli e riconoscere i propri limiti. Tra le regole da infrangere per essere felici vi è anche quella che porta ogni persona a credersi perfetta.

Non mettersi in discussione è un grave errore: come le ho già detto, è fondamentale essere disponibili ad abbattere i propri limiti. Tra le regole da infrangere per essere felici vi è anche quella che vieta di mettersi in discussione. In fondo, perché non prova, con la sua donna, a cambiare se stesso e gli aspetti più spigolosi del suo carattere?

Non essere dolci e romantici: non è vero che in amore vince chi fugge. Non dimostrare il proprio affetto e la propria dolcezza, a lungo andare potrebbe provocare indifferenza nella sua partner. Dunque, tra le regole da infrangere per essere felici vi è anche quella che vieta di dimostrare il proprio lato romantico.

Andare a letto arrabbiati: un'altra delle regole da infrangere per essere felici è quella che obbliga gli amanti a portare a letto le proprie preoccupazioni. Forse è più opportuno discutere i problemi prima di addormentarsi, così da potersi concedere momenti di dolcezza e di passione.

Non prendersi i propri spazi: infine, tra le regole da infrangere per essere felici, vi è anche quella che vieta agli amanti di avere una propria vita personale. Assolutamente no: amare significa anche prendersi i propri spazi per respirare e avere energia sempre nuova per amare.

Ma la 'regola' da abbattere soprattutto nella sfera intima è quella della vergogna e dei tabù: la sfera intima deve essere vissuta con spontaneità e naturalezza, senza porsi degli obiettivi e dei traguardi, ma semplicemente amando e coccolando se stessi ed il partner.

Senza la vergogna vi è la libertà di amare il proprio corpo, imparare ad amare anche le proprie imperfezioni, ma soprattutto se a volte ci sono dei disturbi intimi o delle difficoltà, non bisogna farne un dramma e farsi assalire dall'ansia, basta molto dialogo, comprensione e complicità!