



Consiglio sempre ai miei pazienti di non vivere la vita di coppia creandosi aspettative irraggiungibili; stare bene in coppia non significa uscire tutte le sere e cenare in locali esclusivi, oppure andare alla prima di spettacoli teatrali, stare bene in coppia significa dare al partner: rispetto, ascolto e novità. Queste tre componenti sono fondamentali per un rapporto di coppia sano, sia nella quotidianità, sia nell'intimità.

Per interrompere la routine di coppia non servono manuali, né grande esperienza, bensì qualcosa di ben più semplice: allenare la capacità di lasciarsi andare e solleticare la curiosità. Vivere l'intimità è un viaggio prima di tutto nelle personali sensazioni, ecco perché scoprirle fa bene alla coppia e permette di cambiare le abitudini e attitudini verso l'eros.

Il primo passo per cambiare atteggiamento verso la sfera intima è dimenticare i tabù e i pregiudizi: accade molto spesso che proprio con la persona con cui condividiamo l'intimità manchi il coraggio di esporsi, lasciarsi andare, essere se stessi. È importante provare per una volta ad allontanare ogni pensiero. In questo modo si scopre che è possibile raggiungere una qualità diversa nella intimità, soprattutto quando si riesce a vivere le emozioni senza ostacoli e senza pregiudizi.



Dott. Marco Rossi

Molti si lamentano della 'solita minestra', ma bisogna farsi un esame di coscienza per vedere se noi per primi non ci siamo adagiati e magari diamo il partner per scontato/a? Un gioco intrigante che consiglio sempre è quello di riscoprire il corpo del partner e il suo profumo stando ad occhi chiusi, oppure per osare di più usando delle bende o sciarpe di seta. Il fatto di non 'vedere' il partner offre un vantaggio in più, poiché è più facile lasciarsi andare. Il mio consiglio è di bendarsi entrambi, con un semplice foulard, mentre una luce lontana illuminerà l'ambiente grazie a un'atmosfera soffusa e rilassante.

Lasciarsi andare all'esplorazione del tatto, il mistero di baci intimi che valicano parti del corpo mai sollecitate, l'imprevedibilità dei corpi che finalmente parlano, si toccano, reagiscono senza vergogna. Sono certo che questa esperienza sarà una novità molto intrigante, piacevole, facile e nuova!

Inoltre bisogna spezzare le abitudini legate agli orari: se si è abituati a vivere l'intimità la sera, quando si è stanchi dopo una giornata di lavoro, è bello regalarsi le coccole al mattino, infatti l'intimità mattutina può regalare gioie impreviste. I vantaggi sono che è veloce, appagante e... scompigliata! Il piacere sarà in grado di dare un pieno di energia, e far sentire elettrizzati come due giovani innamorati.

Un altro suggerimento per dare una sferzata di energia all'intesa intima è quello di dedicarsi alla intimità 'last minute', rubata ai pochi minuti a disposizione prima di scappare al lavoro. Secondo diverse ricerche mediche rispetto al periodo di fidanzamento quando una coppia instaura una routine, i rapporti intimi tendono a cambiare e diventare più brevi.

Chi ha una storia che dura nel tempo conosce il partner profondamente, per questo possedersi con la passione della fretta può avere un effetto terribilmente eccitante su entrambi. Una piccola scossa potrebbe vivacizzare i corpi e potrebbe far nascere quel sorriso di complicità che fa bene all'armonia, fra le lenzuola e oltre.

L'intimità è una esperienza da provare come se fosse un viaggio nelle vostre percezioni, un territorio di un piacere sempre da scoprire e che riserva incredibili sorprese.