



Non credo esistano pozioni miracolose che possano essere valide per tutte le coppie, poiché ogni coppia ha dinamiche e sensualità proprie, anche se probabilmente ogni coppia può scoprire che cosa è importante nel proprio rapporto e quali sono le priorità per tenere viva l'intesa.

Dalla mia esperienza posso affermare che si possono individuare alcuni 'ingredienti' che non dovrebbero mai mancare in una relazione affinché la fiamma di Eros possa sempre scaldare l'intimità di coppia.

Come prima cosa è importante accettare il partner per quello che è e non effettuare una sorta di "sartoria emotiva": bisogna sempre avere aspettative realistiche, apprezzare la persona per il suo essere, cercare di corteggiarla in un rito che si rinnova giorno dopo giorno.



Dott. Marco Rossi

È consigliabile tenere i piedi per terra e impegnarsi a costruire la propria relazione senza dare per scontato che andrà tutto bene e che durerà per sempre senza sforzi. Occorre anche ridimensionare le aspettative sul partner: tutti abbiamo pregi e difetti e non possiamo pensare di plasmare il partner a nostro piacimento.

Come accennato è importante non dare mai nulla per scontato: il partner va ascoltato, bisogna farlo stare

bene e interessarsi a lui/lei; sono tutti gesti preziosi che rafforzano il legame di intimità. Avere cura significa anche avere rispetto dell'altro, dei suoi pensieri, di ciò che fa, di ciò che lo/la appassiona e questo comporta lasciare sempre la libertà di coltivare le proprie passioni e di ritagliarsi momenti privati.

Lasciarsi andare alle emozioni è importante, ma questo non significa che dobbiamo eccedere con l'emotività: la calma è fondamentale per affrontare insieme la quotidianità, occorre imparare a governare la propria impulsività, a tenere a freno il desiderio di ripicca o di vendetta se si è subito un torto o in seguito a un litigio. Bisogna riflettere prima di affrontare una discussione e non avere un atteggiamento aggressivo che allontanerebbe inevitabilmente Eros!

Ma il vero segreto per accendere l'intesa è il tempo! Le coppie devono imparare a condividere le emozioni, i progetti, le sensazioni. Questo vale soprattutto per le coppie un po' più rodute: all'inizio di una relazione infatti il tempo insieme sembra volare; con il trascorrere degli anni invece il tempo sembra non passare mai...!

Il tempo da trascorrere insieme deve essere un'occasione di confronto, di crescita e di dialogo! È importante creare occasioni per viverci come coppia, altrimenti si rischia di essere solo due coinquilini! Non basta condividere un letto, l'importante è fare del talamo il tempio di Eros!