



*“Sono sempre troppo stanca, non ho mai tempo per me stessa e questo mi porta a trascurarmi, ma soprattutto tendo a dare per scontato il mio partner! Mi rendo conto che i miei impegni mi rendono distratta e poco sensibile nei confronti dei bisogni del mio compagno. Ho la consapevolezza di trascurare la mia coppia e a lungo andare temo che la mia ‘svogliatezza’ possa minare la stabilità della mia relazione che in realtà è solida, ma forse me ne sto approfittando... E rischio che sarà il mio compagno a ‘stancarsi’ di me”. Eugenia*

È positivo che lei si renda conto che si “sta lasciando andare” e che questo è molto negativo per la sua coppia. Inoltre lei ha colto perfettamente il concetto che sottolineo sempre: mai dare il partner per scontato! Ma soprattutto mai dare per scontata se stessa! Quindi prima di tutto lei deve avere più autostima ed imparare ad amare di più sé stessa e il suo corpo.



Dott. Marco Rossi

Inizi a dedicarsi più tempo: non scelga vestiti troppo comodi solo perché vuole nascondere qualche imperfezione nel fisico. Immagino che dopo una lunga giornata in ufficio quello che desidera è finalmente cambiare il suo abbigliamento di lavoro per delle comode pantofole e una tuta; nulla di più

sbagliato. Abbandonare la lingerie sexy con cui si è conquistato il partner significa voler spegnere la passione.

Inoltre dovrebbe prendere l'iniziativa. Proprio come le donne, anche gli uomini amano sentirsi desiderati. Il miglior modo per far sentire che tra lei e il suo partner c'è ancora del desiderio è prendere l'iniziativa: si avvicini per prima e seduca il suo partner!

Essere troppo insicura è negativo per la passione. La fiducia è super sexy: impari ad essere orgogliosa del tuo corpo nudo! È una delle cose più sexy ed intriganti per un uomo. Guai quindi a nascondere curve e imperfezioni, col rischio di incorrere in spiacevoli cadute di libido.

Le consiglio anche di non aspettare che faccia tutto il suo partner. L'intimità è un'attività che coinvolge entrambi, per questo motivo è fondamentale essere presenti con il corpo e con la mente, agire e partecipare e soprattutto giocare con i sensi!

Un altro aspetto a cui deve dare importanza è quello di non preoccuparsi delle apparenze. Voler spegnere le luci o tenere i vestiti addosso durante l'intimità dimostra le proprie insicurezze. Si dovrebbe invece concentrare su quello che potrebbe far divertire il partner: il divertimento, infatti, deve essere il primo dei suoi pensieri.

Le consiglio anche di comunicare in modo delicato, ma anche sincero e diretto: non deve credere che il suo partner possa leggerle nella mente. La comunicazione è fondamentale, anche nella intimità. Se lei desidera qualcosa è bene chiederla. Se qualcosa non le piace è fondamentale dirlo!

L'importante è MAI fingere poiché chi finge ha già perso! Già, perché l'intimità dovrebbe essere divertente e spontanea e se non si dà al proprio uomo la possibilità di capire cosa dà piacere è assolutamente impossibile raggiungere l'apice della gioia.

Comprendo benissimo che per troppa stanchezza, troppo stress o perché non si è in vena lei a volte trascura di fare l'amore. Ma dimenticare la propria sessualità è molto rischioso per l'intesa di coppia. Una volta impegnati in un rapporto, e quando si è oberati di impegni, è facile dimenticare la sfera intima, al contrario è proprio la vita intima che deve essere una priorità.