



*“Vorrei che la mia intesa di coppia fosse sempre positiva, secondo lei come posso migliorare l'intesa sessuale con mio marito? Infatti vorrei una vita sessuale sempre fresca ed eccitante, ma mi rendo conto che non è facile. Come posso fare per aumentare la nostra fisicità e dare sfogo a tutta la mia sensualità?” Clementina*

Mi complimento con lei poiché dimostra volontà e impegno per mantenere sempre viva e positiva l'intesa di coppia. Le vorrei però far notare che l'intesa intima è molto più di un semplice “sfogo fisico”: è una magia per creare l'intimità con un'altra persona. Ma talvolta la vita di coppia è insidiata da distrazioni come il lavoro, lo studio o i figli, quelli che io definisco “i killer dell'eros”.

Indipendentemente dal tipo di distrazione, spesso è proprio la vita sessuale a pagarne le spese in un rapporto di coppia. Il mio consiglio è non lasciare che gli impegni della vita quotidiana siano d'intralcio alla vostra attività intima.

Avere una vita intima sempre fresca ed eccitante è facile, se imparerà a dialogare con suo marito e insieme vi impegnerete per rendere il vostro rapporto più piccante e divertente tra le lenzuola (e altrove).



Dott. Marco Rossi

Il primo consiglio è quello di esplorare il corpo. Per sentirsi a suo agio ed essere in perfetta sintonia con suo marito, deve prima sentirsi sicura e raggiungere l'intimità con se stessa. Ciò comporta la conoscenza del suo corpo e delle sue sensazioni.

Inoltre è importante non soffocare la sua sensualità e non esitare a manifestarla. Scopri come le piace essere toccata, che cosa la eccita e come il suo corpo reagisce a stimoli differenti. Potrebbe esplorare il suo corpo anche insieme a suo marito.

Mi raccomando cerchi di rilassarsi prima di fare l'amore. Consiglio sempre di ricorrere alle tecniche di rilassamento prima di vivere l'eros; questo contribuirà a distogliere l'attenzione dalla prestazione. Si sforzi di godere ogni istante, respiri profondamente e rilassi consapevolmente i muscoli contratti. Sarebbe molto utile se riuscisse a rilassarsi insieme a suo marito: è fondamentale respirare profondamente per ritrovare uno stato di rilassamento fisico, sensuale ed emotivo.

Date anche molto spazio ai preliminari; a volte l'intimità pare conformarsi a un copione, mentre è importante rallentare e concentrarsi sulla sensualità, prima di immergervi nella sessualità completa. Scambiatevi anche dei massaggi prima di fare l'amore e dedicate molto tempo all'esplorazione dei vostri corpi prima di andare oltre. Renda la parte del sexting quanto più sensuale e intrigante.

Inoltre quando sarete vicini, metta come sottofondo una musica adatta e godetevi la serata. Proceda con calma. Si deve concentrare sul dare sensazioni piacevoli a suo marito e dedichi anima e corpo alla sua eccitazione. Successivamente, si potrà godere il divertimento quando le sue attenzioni saranno ricambiate.

Anche la spontaneità è fondamentale per un'intesa appagante; uno degli errori più comuni che rendono la vita sessuale insignificante è la routine. Renda il rapporto più piccante, facendo l'amore in orari inaspettati, in modi imprevedibili o in luoghi insoliti. Inoltre non esiti ad accarezzarsi; la masturbazione dovrebbe essere, in un rapporto di coppia, un atto naturale.

Lasciatevi entrambi andare alle fantasie: siate stravaganti, finché la vostra relazione è basata sulla

complicità e sul dialogo, non esiste un modo sbagliato di vivere l'intimità.

L'aspetto più importante per migliorare l'intesa sessuale è quello di comunicare a suo marito ciò che le piace. Il sistema più sicuro, intelligente e veloce per migliorare la vostra vita intima è quello di dialogare apertamente. Lasci che sappia le cose che la fanno eccitare e quelle che la infastidiscono. Le confidi i suoi tabù e i suoi desideri.

Non si concentri sulle mancanze di suo marito, bensì sui suoi desideri. Usi affermazioni in prima persona, come "Mi piace quando mi tocchi in questo modo" o "Preferirei aspettare per questo". L'importante è vivere e condividere l'intesa sessuale di coppia senza crearsi aspettative, ma in modo spontaneo e naturale.