



L'intesa con il partner può essere paragonata ad un cammino e ad un viaggio, attraverso il quale la coppia può conoscere dei momenti di difficoltà, ma se regnano la complicità, il dialogo e il rispetto, spesso queste difficoltà possono diventare delle opportunità, in grado di rendere la vita di coppia e l'intimità ancora più appaganti.

Purtroppo "non tutte le vie portano al piacere", pertanto è opportuno seguire, in questo cammino verso l'intesa con il partner, alcune scorciatoie che possono sicuramente aiutare la coppia a raggiungere la meta con più facilità. Vediamone alcune insieme:



Dott. Marco Rossi

1. **Il sentiero dell'accettazione.** Molte coppie entrano in crisi, perché le loro aspettative nei confronti del partner non vengono realizzate e soddisfatte. È importante accettare il partner per quello che è, e proiettare su di lui/lei i nostri desideri. Nella sfera intima è importante che vi sia dialogo e soprattutto non si deve cadere vittime dei tabù e dell'imbarazzo. Se si desidera essere accarezzati e baciati in un certo modo, è giusto chiederlo in modo gentile e delicato. Inoltre se si desidera vivere delle emozioni o sensazioni particolari è necessario condividere questo desiderio

con il partner e non 'aspettare' che ci legga nel pensiero! Consiglio sempre di sforzarsi a comunicare le proprie esigenze e richieste al partner in maniera chiara in modo da dissipare eventuali malintesi.

2. **Il sentiero dello stupore.** La sfera sessuale ha bisogno di stimoli sempre nuovi. Accanto ai sentimenti, come la stima e il rispetto, che rappresentano la base stabile della coppia, è opportuno introdurre emozioni forti, di gioco, di novità, per cui bisogna cercare sempre di rendere vivace l'intimità di coppia con la passione e l'imprevisto. Queste emozioni potranno essere di grande aiuto alla coppia perché aiutano ad uscire dalla routine quotidiana.
3. **Il sentiero della tolleranza.** Raccomando sempre di non assumere mai un atteggiamento chiuso e rigido, ma cercare sempre di essere flessibili, senza per questo adattarsi incondizionatamente alle esigenze del partner e soprattutto senza mai dimenticare se stessi!
4. **Il sentiero del gioco e della leggerezza.** Soprattutto per quanto riguarda la sfera intima è importante vivere la sensualità con un pizzico di ironia. Il gioco permette alla coppia di mantenersi giovane e dà la possibilità di sdrammatizzare anche le tensioni che sembrano essere radicalizzate.
5. **Il sentiero dell'intesa.** L'intimità di coppia comprende la dimensione spirituale, intellettuale, affettiva, corporea e sensuale. Nelle coppie in cui è assente la dimensione sensuale aumenta il livello di conflitto, per cui bisogna cercare di dedicare sempre tempo ed entusiastiche energie alle coccole, alle carezze e ai baci!

Mi auguro che le coppie non 'perdano' mai la via fatta di attenzione, rispetto e amore reciproci, che possono essere ottime 'corsie' che potranno condurre la coppia verso una appagante vita intima.