



È abbastanza comprensibile e normale che dopo anni di matrimonio o di convivenza la passione possa diminuire e che gli incontri intimi possano rarefarsi e diventare occasioni straordinarie da segnare sul calendario!

È importante che la coppia possa ritrovare l'entusiasmo per la sessualità, poiché la sfera intima influisce sulla serenità della relazione. Riattivare l'eros per ritrovare la felicità, anche se si sta attraversando una fase di calo del desiderio, è possibile, e per questo vorrei dare qualche consiglio: prima di tutto è necessario ricorrere a baci e carezze a volontà. L'intimità ha bisogno di essere preparata, ecco perché è importante dare energia ai piccoli riti e ai piccoli gesti che aiutano la vicinanza fisica, psicologica ed emotiva.



Dott. Marco Rossi

Anche “condividere” è la parola d'ordine: avere un progetto comune, ridere e coccolarsi renderà più semplice la complicità tra le lenzuola; non bisogna mai dimenticare che l'intimità aumenta la vicinanza fisica e rafforza la coppia, anche se di lunga data. Non è mai troppo tardi per ritrovare situazioni maliziose e intriganti!

Per trovare il giusto stato d'animo prima di vivere l'intimità consiglio sempre ai miei pazienti di fare un po' di decompressione: una doccia calda e un brindisi prima di cena ristabiliscono il clima giusto per fare l'amore.

In particolare per accendere la passione del partner consiglio di regalare baci e carezze intime, questo lo/la farà sentire molto apprezzato/a e amato/a. Quindi, è da bandire sempre il senso di vergogna e imbarazzo e ci si deve lasciar andare.

Forse la crisi di coppia è in realtà un'opportunità, che permette alla coppia di ritrovare non soltanto l'intesa, ma soprattutto permette ai partner di ritrovare se stessi: bisogna lasciare che la sensualità emerga senza più vincoli dati dai tabù. Iniziare ad amare prima di tutto il proprio corpo, poiché è solo attraverso il sano egoismo che ognuno di noi potrà anche donarsi al proprio partner.

Isolare alcuni momenti da dedicare alla cura di se stessi è importante per la coppia, tanto quanto a livello individuale. Attenzione: questo non significa dover essere sempre perfetti, al contrario, si deve trovare la formula giusta per sentirsi in armonia con se stessi e dare la giusta attenzione al proprio corpo.

Le regole per un'intimità felice sono semplici: basta lasciar fluire le emozioni, le sensazioni e il desiderio, è importante lasciar libero Eros, in modo che possa finalmente esprimersi! Eros non deve "recitare" il ruolo in cui pregiudizi, moralismi e falsi tabù lo voglio imprigionare. Grazie ad Eros non solo si può ritrovare il desiderio, ma soprattutto se stessi!