



*“Vorrei che la nostra coppia funzionasse, siamo spostati da alcuni anni e le cose non vanno più benissimo in camera da letto. Fra noi c'è molta complicità per quanto riguarda il lavoro, infatti abbiamo un negozio che gestiamo insieme e che ci permette di vivere agiatamente. Siamo in sintonia anche per l'educazione dei nostri figli, ma l'intesa intima non è delle migliori. Ci sono delle cose che una coppia dovrebbe fare per far funzionare l'intimità?”*

Lei mi chiede se esiste un 'segreto' per un'intimità di coppia sempre bollente, nonostante gli anni che passano: in realtà esiste più di un segreto! Ci sono alcune cose, infatti, che ogni coppia dovrebbe fare nell'intimità, per migliorare non solo la sensualità e l'intesa, ma anche in generale la vita di coppia.

La prima cosa da fare è 'sperimentare', ossia cercare sempre stimoli nuovi e curiosi, bisogna quindi sperimentare per provare nuove sensazioni ed emozioni, senza essere bloccati dai timori e dai pregiudizi. Quando lei e suo marito iniziate a provare qualcosa di nuovo è importante che vi rilassiate e cerciate di essere presenti a voi stessi. Provate e riprovate a vedere quali sensazioni vi regala una determinata esperienza intima, magari anche audace, l'importante è che vi permetta di aprirvi alle sensazioni e al piacere.



*Dott. Marco Rossi*

La seconda cosa da fare è prendere a turno l'iniziativa. Di solito, in tutte le coppie uno dei due ha più voglia di vivere l'intimità rispetto all'altro, è importante però prendere iniziativa a turno e non lasciar fare sempre tutto al partner. In questo modo ci si seduce reciprocamente e si dimostra interesse e attrazione mista a desiderio per il partner.

Un terzo consiglio è quello di andare a dormire insieme. Stare a letto con il partner a chiacchierare prima di dormire migliora l'intimità di coppia e stimola la voglia di vivere l'intimità. Questo non significa che poi si debba necessariamente dormire insieme, vi sono coppie che per la salute del sonno preferiscono camere separate, ma l'importante è condividere lo stesso letto per un po' in modo da creare una atmosfera intima.

La quarta cosa da fare per la salute intima della coppia è di non mettere mai da parte l'intimità per mancanza di tempo o per dare la priorità al lavoro, né considerare i rapporti con il partner un 'dovere'. Bisogna, invece, considerarli dei momenti di relax e di totale piacere. Quindi mettere sempre l'intimità nei primissimi posti della vostra agenda personale e di coppia!

Un altro aspetto importante, diciamo il sesto, è quello di non considerare i film audaci una cosa

sbagliata. Quando in un rapporto le cose audaci sono un problema, di solito non è la situazione audace in sé ad esserlo, quanto piuttosto la segretezza e morbosità che la circonda, per questo motivo è consigliabile guardare un film audace insieme al partner, per scoprire i gusti reciproci e per condividere l'eccitazione che ne può scaturire.

Anche parlare delle proprie fantasie intime può aiutare molto a creare una buona sintonia intima di coppia. Le ricordo anche che dormire nudi è un ottimo 'afrodisiaco'. Stare nel letto nudi insieme, accresce l'eccitazione e le probabilità di condividere l'intimità.

Un altro aspetto fondamentale è parlare di cose intime senza tensioni: infatti parlare d'intimità con il partner è importante, ma va fatto in modo molto tranquillo e rilassato e soprattutto spontaneo. L'intimità va vissuta ed espressa senza imbarazzi e tabù.

Per ritrovare l'intesa intima è fondamentale non limitarsi alla intimità completa. Tale modo di vivere l'intimità è solo uno degli aspetti intimi. È importante anche condividere baci, carezze e coccole intime, magari anche il piacere solitario fatto insieme al partner.

Come detto prima, a volte gli impegni e il lavoro allontanano la coppia dalla passione, ecco perché è importante fissare un appuntamento. Avere rapporti intimi con regolarità è molto importante. Come riuscirci? Dandosi un appuntamento!