



*“Ultimamente non provo più alcun desiderio di far l’amore con mia moglie: con lei sono sereno, sto bene... ma non la desidero più come prima. Come mai?”*

Nel corso di un rapporto di coppia capita di avere meno voglia di fare l’amore e le ragioni possono essere molteplici; se nella vostra vita di coppia manca la passione dei primi tempi, la vorrei rassicurare, poiché non siete gli unici, infatti molte coppie vivono momenti in cui il calo del desiderio fa da padrone!

Le ragioni di questo blocco possono essere molteplici e vanno ricercate anche all’interno del rapporto di coppia. Non sempre, però, ci si devono aspettare motivazioni particolari. A volte infatti si tratta di motivazioni di poca importanza, però capaci nel tempo di allontanarci dal partner.



*Dott. Marco Rossi*

Così a prendere le redini di un rapporto a due ci sono la stanchezza, i tempi che non coincidono, le preoccupazioni.

A volte a togliere la voglia di vivere l'intimità è solo la fatica che si accumula nel corso della giornata e che porta a desiderare di dedicarsi a una buona dormita più che ad altre attività.

Capita invece che a mettersi di mezzo siano impegni o la mancanza di tempo. Chi vive distante oppure ha dei figli, non ha le stesse libertà di coppie che magari convivono e sono sole.

Per superare questo problema non bisogna cercare soluzioni difficili: in questi casi potrebbe bastare metterci un po' più di impegno e ritagliarsi dei momenti a due. Vivere l'intimità è uno stimolo per viverne ancora e in breve tempo la vita sotto le lenzuola potrebbe trarne grande giovamento.

La voglia di fare l'amore può avere dei cali notevoli

se vi sono problemi non risolti nel rapporto e se i litigi sono all'ordine del giorno. In questi casi fare pace, o trovare una soluzione alle tensioni, permette di tornare come si era prima.

Altre volte le ragioni sono più profonde e vanno cercate all'interno dei componenti della coppia. Forti stati di stress e ansia, ad esempio, possono bloccare il desiderio. Capita di portarsi tra le mura domestiche preoccupazioni lavorative, oppure di essere tesi e intrattabili. La mente resta concentrata su queste cose e l'intimità sembra qualcosa di superfluo.

Così anche la poca accettazione di sé potrebbe portare a non desiderare una vita intima per timore di essere giudicati dal partner. Tutti esempi che indirettamente possono togliere la voglia di condividere l'intimità. Ci sono anche ragioni di carattere fisico come problematiche di salute, un'alimentazione scorretta e l'uso eccessivo di bevande alcoliche.

Il mio consiglio è quello di parlarne sempre con il proprio medico per comprendere quali possono essere le ragioni che hanno portato alla mancanza di desiderio intimo e trovare una soluzione. Una vita appagante sotto le lenzuola, infatti, non va sottovalutata perché regala alla coppia maggiore complicità e serenità.