



Il “matrimonio bianco”, cioè il matrimonio senza rapporti sessuali fra i coniugi, è un problema che riguarda molte coppie, in USA addirittura una coppia su cinque. Ritengo che il problema sia a monte delle nozze: molte coppie partono dall’assunto che si possa vivere sempre e comunque una passione travolgente, un sesso bollente e duraturo; ma questo “idillio passionale” è una chimera, poiché nella realtà, i problemi sotto le lenzuola sono la miccia o l’amplificatore dei problemi della coppia.

Il matrimonio bianco non prevede la condivisione della sessualità e quando non si fa sesso, l’empatia e la capacità di connettersi con il partner è più bassa ed è più facile entrare in conflitto. Questo amplifica i problemi fra marito e moglie.

I consigli che posso dare alla coppia, per migliorare l’intimità e soprattutto per ravvivare con il colore di eros l’intesa matrimoniale, sono pochi e semplici: prima di tutto giocate a sedurvi, è nella seduzione intraconiugale, nel far sentire l’altro amato e apprezzato che si può risvegliare eros. Un modo per sedursi è quello di riportare nella coppia i ruoli tradizionali: l’uomo deve essere “più sicuro e galante”, la donna più “seduttiva e accogliente”. L’ideale è organizzare un’uscita speciale e intrigante, in cui l’uomo deciderà tutto, dal ristorante al dopo cena, mentre la donna giocherà a “farsi bella e civettuola”.

È anche fondamentale bandire la noia e la routine non solo dalla camera da letto, ma dall’intera vita di coppia! È importante anche dedicarsi ad attività eccitanti, come uno sport o il ballo. Non è necessario andare in discoteca: si può ballare anche a casa. Basta accendere la musica e scatenarsi. Ballare eccita la mente e il corpo. Facendo un po’ di esercizio si libera la dopamina, l’ormone della felicità. Inoltre ballando si rimane abbracciati, occhi negli occhi. Cosa c’è di più romantico!

Se non amate le danze potreste iniziare a essere più “curiosi” per l’arte, la pittura e letteratura erotica. È anche importante riscoprire e riaccendere il corpo del partner attraverso le carezze! La pelle è il più vasto organo del corpo, ricca di milioni di terminazioni nervose. Le vibrazioni, il calore, la pressione possono risvegliare il desiderio sessuale. Insisto ancora sulla importanza di sedursi e di corteggiarsi: fate sempre dei complimenti al/alla partner, fatelo/a sempre sentire amato/a e apprezzato/a. Trasformate la camera da letto in un santuario dell’amore: lasciate fuori incombenze e preoccupazioni. Comportatevi come se il vostro talamo fosse un tempio dell’amore. Create l’atmosfera giusta: le luci, qualche candela profumata.

Nella vostra camera devono essere “banditi” televisione, pc e cellulari e tutto quanto possa distrarre la vostra attenzione dal corpo dell’altro!

Ma forse la miccia più potente è quella di non voler condividere tutto, di fare tutto insieme, di sapere tutto dell’altro. Il vero segreto per riaccendere la passione è quello del mistero e dell’ironia: l’ironia è sexy!