



*“Fra poco ci saranno le ferie di Natale..... e partiremo per la nostra prima vacanza insieme; devo dire che all’inizio ero molto felice ed eccitata di andare in vacanza con il mio uomo, ma più si avvicina la data della partenza, più mi assale l’ansia, poiché mi rendo conto che può essere una grande prova, inoltre saremo così stanchi per le varie tappe della vacanza che forse non vivremo nemmeno l’intimità... Quali consigli mi può dare per affrontare e vivere al meglio la nostra prima vacanza insieme?” Tania*

Comprendo la sua ansia, poiché la vostra prima vacanza insieme rappresenta un momento molto importante per la vita di coppia, che vi aiuterà a capire se siete già in sintonia oppure se vi sono dei piccoli aggiustamenti alle abitudini e al vostro carattere che sarebbe opportuno fare in previsione di una vita insieme.



Dott. Marco Rossi

Una vacanza può essere la vostra prima grande prova, soprattutto quando vi ritroverete improvvisamente a vivere nuove situazioni! Quando si viaggia in coppia, oltre ad organizzare il viaggio è anche importante soddisfare i gusti del partner e aggiungere pazienza e comprensione, perché non c’è niente come un viaggio per tirare fuori i lati oscuri di una persona. L’emozione può giocare brutti scherzi, per questo la

voglio aiutare ad evitare i rischi di condividere la valigia!

Programmate insieme tutto, per evitare spiacevoli sorprese: leggete insieme la guida o cercate su internet le informazioni del luogo che volete visitare. Non solo è l'unica maniera per decidere fin da subito le cose che vorrete fare o vedere, questo è anche l'unico modo per prepararvi ai pericoli o alle seccature, che molto spesso si presentano ai turisti in viaggio.

Condividete i vostri desideri: il sogno di un viaggio può essere esaltante ma se sognate da soli potreste trovarvi con un'idea completamente diversa da quella del partner. Preparare il viaggio insieme significa soprattutto entrare in sintonia. Infatti, dividersi i compiti può essere conveniente, ma fare le cose insieme può essere la chiave di volta della vostra vacanza.

Al ritorno scoprirete che la vostra personale esperienza del viaggio potrebbe essere leggermente (o estremamente diversa) da quella del partner. Potreste anche scoprire che il viaggio vi ha cambiati o ha cambiato il partner. Parlare, ricordare, raccontare e ascoltare sono aspetti che fanno ancora parte del viaggio e che ogni coppia dovrebbe fare ogni volta che ritorna a casa per fissare quei giorni in un ricordo indimenticabile.

Il mio consiglio è quello di partire e di vivere il viaggio come una metafora della vostra vita di coppia: in valigia mettete tanta complicità, rispetto, ascolto e soprattutto romanticismo e coccole. Non createvi aspettative, ma vivete ogni attimo e ogni momento come una sorta di avventura e scoperta, che vi aiuterà ad aprire le vostre menti e il vostro cuore... e soprattutto di scoprire la dimensione di coppia!

Voglio anche darvi un consiglio per affrontare felicemente il rientro: continuate a creare uno spazio di libertà e spensieratezza, in cui poter dare voce alle vostre passioni vivendo insieme il vostro tempo libero. Evitate di affollare la giornata con un impegno dopo l'altro e invece di piombare di nuovo nei soliti ritmi trovate una modalità alternativa con cui ritrovare il piacere di stare insieme... anche fra le quattro mura di casa!