



*“Ho sempre pensato che “al cuor non si comanda” e quindi forse è inutile cercare di forzare le cose in amore, eppure ho sempre la speranza che si possa fare qualche cosa affinché l’intesa sessuale con mio marito possa migliorare. Come posso fare?”*

È vero, al cuor non si comanda. Eppure la gestione ‘positiva’ di un rapporto di coppia può fare miracoli nel mantenerlo vivo e in buona salute. È importante per ogni coppia fare ogni tanto un piccolo check up alla relazione e mettere in pratica alcune accortezze quotidiane per alimentare l’intesa nel migliore dei modi.



*Dott. Marco Rossi*

Prima di tutto non bisogna credere o aspettarsi che il partner possa leggerci nel pensiero; se lei ha bisogno di qualcosa non deve aspettare che suo marito “ci arrivi da solo”: chiedi con semplicità e con schiettezza quello che desideri. Attenzione: chiedere non significa pretendere o esigere con aggressività. Scegli i toni giusti, non rinunci a un pizzico di diplomazia e, magari, di umorismo.

Per lo stesso motivo non deve pensare che lei possa leggere nel pensiero di suo marito! È così certa di sapere sempre che cosa gli passa per la testa? È meglio fare qualche domanda o sollecitare la sua confidenza, mostrandosi comprensiva e interessata alle sue opinioni e a quello che gli succede. E quando lui, finalmente, accetterà di raccontarsi, lo ascolti senza pregiudizi e senza esprimere critiche.

Anche lo spazio è molto importante: essere insieme e amarsi non significa stare sempre ‘appiccicati’. È cosa buona e giusta che ciascuno abbia il proprio spazio vitale, per coltivare i propri interessi.

Un altro punto importante per migliorare l’intesa è quello di alimentare e salvaguardare sempre la passione e la curiosità reciproca.

Ogni espediente va bene: dalla lingerie sexy con cui sorprenderlo, alla fuga a due romantica, a qualche dono inatteso. Ciascuno di noi intende in modo diverso l'intimità fisica: ad esempio se lei cerca baci e coccole e lui invece desidera subito l'intimità completa, l'importante è che entrambi siate consapevoli di queste differenze e siate capaci di incontrarvi su questo punto.

Il grande nemico delle relazioni è la gelosia: pochi sentimenti sono più letali e corrosivi della gelosia in un rapporto amoroso! Meglio non alimentarla in alcun modo: se il suo rapporto è importante, eviti di cedere alla curiosità nei confronti di altre persone e non stuzzichi il suo partner con sospetti di possibili tradimenti.

Un comportamento reciprocamente corretto e sincero dovrebbe evitare anche tutti quei piccoli e devastanti rituali come spiare la sua rubrica di indirizzi sul cellulare o sui social o, peggio ancora, leggere di nascosto la sua posta o i suoi messaggi.

Un rapporto solido non deve essere per forza sempre un idillio di passione e desiderio, ma può prevedere anche dei litigi, l'importante è avere la maturità di rendere questi litigi non una occasione di scontro, ma di confronto. Non bisogna sfuggirli a tutti i costi, alimentando risentimenti e scontentezze inespresi, ma occorre imparare a confrontarsi in modo costruttivo. L'importante è mantenere circoscritto l'ambito della discussione, senza andare a rivangare fatti del passato e non perdere di vista che l'obiettivo è risolvere il problema e trovare la soluzione.

Nel caso in cui suo marito la dovesse proprio far arrabbiare, conti fino a dieci e alla fine si faccia da sola questa domanda: "fra tre giorni sarò ancora così arrabbiata con lui per questo motivo?" Se la risposta è no, tanto vale lasciar perdere tutto subito e fare pace immediatamente; meglio ancora se questo avviene dopo essersi spiegata con calma su come che vorrebbe che lui si comportasse la prossima volta.

Il vero segreto è quello di permettere a se stessa e a suo marito di essere esattamente quello che si è, senza critiche...la complicità e il rispetto sono i veri alleati per le coppie appagate.