



“È vero che nel rapporto di coppia la felicità e la soddisfazione, anche sessuale, possono essere definite “benessere intimo”? Che cosa occorre dunque per creare la felicità intima all’interno di una coppia?”
Daniele

È sicuramente vero che una vita di coppia serena e appagante può creare una situazione di benessere generale, che ovviamente si riflette positivamente anche sulla sfera sessuale. Il benessere intimo, di cui lei parla, è correlato positivamente alla salute fisica e mentale, ai livelli di attività e intesa sessuale, al contesto relazionale e, inoltre, le ricerche hanno dimostrato che la soddisfazione sessuale nelle donne è significativamente associata con la soddisfazione di vita e il benessere generale (come rilevato dallo studio condotto da R. C. Rosen and G. A. Bachmann, nel 2008).

L’intimità può essere quindi considerata come un’importante risorsa psicologica, capace di migliorare la qualità della vita della coppia. La felicità intima non è qualcosa che si realizza in modo diverso da altri tipi di felicità e dunque ciò che aiuta in primo luogo sono sicuramente i sentimenti positivi provati verso sé stessi, così come verso il partner.

È fondamentale provare emozioni positive, come gioia, ottimismo, sensazione di autorealizzazione, sentirsi apprezzati e al sicuro, tutto questo crea un’atmosfera distesa, un atteggiamento sereno che influenza positivamente il benessere della coppia. Le emozioni positive infatti aiutano nella soluzione dei problemi e nella capacità di agire in modo creativo, trovando soluzioni innovative.



Dott. Marco Rossi

I sentimenti di gioia e di piacere, l'assorbimento totale nella relazione, sono riconosciuti come stati positivi che migliorano il benessere umano, e sono simili al concetto di "flusso", ovvero quell'esperienza di funzionamento ottimale, che equivale alla sensazione di vivere una vita buona e felice.

I sentimenti positivi sono al centro della sessualità umana. La serenità, ad esempio, può essere trovata quando ci si impegna attivamente in una relazione e, all'interno di essa, ci si permette di esprimersi completamente, anche attraverso la sfera sessuale.

Le quattro fondamentali risorse per una migliore intimità potrebbero essere espresse anche in forma di quadrifoglio, dove ogni foglia viene considerata una chiave preziosa e importante per la felicità e il benessere nella vita. Le foglie della felicità sono:

1. I sentimenti positivi, come la positività, l'ottimismo, il buon umore, il senso di affinità, e la sensazione di essere amati, apprezzati e accettati, tutti questi atteggiamenti migliorano la positiva espressione intima. Pertanto, essi funzionano come risorse psicologiche nella intimità.
2. Le buone capacità di interazione, come l'empatia, la flessibilità, la pazienza, la cura e l'interesse sono significative risorse sociali che sostengono la creazione e il mantenimento di relazioni intime durevoli, in cui può sbocciare una intimità soddisfacente.
3. Il benessere è dovuto anche al senso individuale di auto-accettazione, al funzionamento ottimale e alla maturità. Quindi, caratteristiche come la forza di volontà, l'autoregolazione, l'autostima sono

da considerarsi come risorse cognitive per l'intimità.

4. L'intimità implica anche l'azione. Le esperienze di gioia, di auto-realizzazione, che si manifestano con atti di amore e di affetto, oltre che di richiamo e seduzione, sono risorse funzionali alla intimità.

Mi auguro che lei riesca a far conciliare le sue aspirazioni personali con quelle della sua compagna, inoltre che vi sia una buona complicità e compatibilità fra i vostri caratteri, in modo da creare una atmosfera favorevole per creare un benessere di coppia, che sicuramente si potrà manifestare anche grazie a un'ottima intesa sessuale.