



*“Io e mia moglie viviamo la nostra intesa sessuale come se fosse un momento magico, una sorta di rituale al quale dedichiamo tempo e attenzioni. Forse questa è la ragione per cui la nostra vita di coppia è sempre molto eccitante. Tuttavia ritengo che si possa sempre ‘migliorare’ e quindi mi chiedevo se lei mi poteva suggerire alcune ‘applicazioni pratiche’ da inserire nella mia vita intima di coppia in modo da rendere la nostra intesa sempre migliore”. Michele*

È molto positivo che nella vostra coppia la sfera sessuale sia un momento di magia e di grande sintonia. Creare dei rituali per l'intimità può dare molti vantaggi alla vostra vita di coppia. Non devono necessariamente essere rituali rigidi, che soffocano la creatività, ma piuttosto devono offrire un ambiente divertente, sicuro e intimo in cui esplorare più pienamente la propria sessualità individuale e l'intesa di coppia.

Iniziate stabilendo dei confini per i comportamenti ritenuti accettabili; confidatevi liberamente che cosa vi mette a vostro agio e cosa crea un certo imbarazzo. È importante che lei e sua moglie discutiate di ciò che vi fa sentire rilassati, sereni, eccitati o sexy.



*Dott. Marco Rossi*

È importante

creare un ambiente sereno in cui giocare. Alcuni partner lo fanno concordando una parola in codice per far capire all'altro quando vogliono smettere o si sentono a disagio, senza però rovinare l'atmosfera. Inoltre, è importante che parliate di ciò che vi fa stare bene oppure no. Ricordo sempre che l'intimità, essenzialmente, è una forma di comunicazione tra due persone.

Dopo

aver concordato dei confini sicuri, potete portare l'intimità a un nuovo livello con un investimento in libri o riviste. Potete divertirvi anche con i libri sul tantra o i giochi di ruolo. Sfogliateli insieme, parlandone e discutendo di nuove idee e tecniche per ispirare la vostra sessualità.

Una

volta d'accordo sulle aree di interesse attuali o nuove, iniziate a creare il vostro piano d'azione per la serata (o il pomeriggio o il mattino). Spesso dei semplici rituali possono essere molto eccitanti, come un bel bagno pieno di petali di rosa e candele galleggianti, musica sensuale, aromi avvolgenti, oli da massaggio e una tisana o un delizioso cibo afrodisiaco. Già questo basta a creare un'atmosfera di desiderio irresistibile.

Ci

sono volte, però, in cui serve qualcosa di più per risvegliare il desiderio nella coppia. In questi casi, fare qualcosa “fuori dal comune”, un poco trasgressivo, può avere un effetto davvero ritemprante per la sessualità. Per esempio, premere il pulsante di arresto dell'ascensore (purché non ci siano telecamere di sorveglianza!) e baciarvi appassionatamente in un contesto originale, oppure mettere in pratica una fantasia erotica può dare una sferzata di energia alla vostra passione.

La

sfera intima è un campo dove le possibilità e il piacere sono infiniti, se entrambi i partner riescono a collaborare l'uno con l'altro in merito ai loro desideri nascosti. La parola collaborazione e ancora di più complicità sono molto importanti.

È fondamentale

che entrambi siate a vostro agio, ma che siate anche disposti a essere un po' flessibili, purché questo non comprometta dei valori fondamentali o provochi del disagio a uno dei due. A volte aprendosi al proprio/a compagno/a si aprono nuove possibilità per conoscere se stessi.