



Riaccendere la scintilla del desiderio nella coppia

La scorsa volta Abbiamo parlato della coppia che scoppia a causa dello stress. Oggi cerchiamo di capire meglio cosa succede. Perché lo stress incide tanto sui rapporti di coppia?

Dobbiamo pensarci come esseri umani e come tali siamo continuamente bersagliati dalle emozioni. Gioia, tristezza, rabbia, ci sbattono di qua e di là in un'altalena che influenzano continuamente il nostro umore. Se poi uniamo la stanchezza ne viene fuori un cocktail esplosivo! Così a volte basta una sola parola detta male per far esplodere un feroce litigio.

Queste emozioni negative vanno poi a detrimento stesso del rapporto di coppia.

Questi sono tutti pensieri che logorano la mente, e quando la mente è stanca anche il nostro corpo ne risente. Lo stress non è altro che un accumulo di energie mal riposte, cioè non scaricate. E poi come dico sempre io, lo stress è molto furbo perché colpisce le parti del nostro organismo che sono deboli, influenzando dunque anche il nostro umore e la nostra capacità di razionalizzare, di pensare in modo lucido ad una soluzione efficace.

Spesso mi sento dire queste frasi "Mio marito o mia moglie non mi cerca più sessualmente? Cosa posso fare?", oppure "Non trovo supporto da mio marito/moglie perché?" o anche "Come faccio a recuperare il nostro rapporto sessuale"

Come possiamo fare per scoprire o riaccendere la scintilla del desiderio nel nostro partner/compagno?

Possiamo provare a sperimentare alcune cose. Intanto chiediamoci se il desiderio sessuale per lui o lei c'è ancora e viceversa, cioè se il nostro partner si sente ancora attratto da noi. Cerchiamo di scoprirlo attraverso il linguaggio del corpo della seduzione.

Qual è Il segreto per affascinare?

Un po' di cura ai particolari: ad esempio organizziamo una cenetta romantica a lume di candela, indossiamo qualcosa di sexy, musica di sottofondo per creare la giusta atmosfera. Non aspettiamo sempre che sia il partner a fare il primo passo, cerchiamo di stimolare in lui o in lei il suo desiderio.

Spesso succede che il rapporto si affievolisca proprio perché la coppia smette di comunicare attraverso il linguaggio della seduzione, smette di corteggiarsi. Ad un certo punto la coppia smette la cura di quei dettagli quei particolari che tengono viva la scintilla del desiderio, è come se la coppia si desse per scontata, cioè dare per scontata la presenza l'uno dell'altro. Invece cerchiamo di essere più presenti l'uno all'altro.



In che modo? Cosa intendi dire con al cura dei particolari?

In realtà basta poco, magari qualche bigliettino lasciato sul tavolo, con su scritto "ciao", "mi manchi", "questa sera ti farò una sorpresa".

Cerchiamo di creare un po' di novità nel rapporto. Purtroppo la noia rischia di reprimere le emozioni.

Ma anche gli impegni, la casa i figli il lavoro, si mangiano tutto il tempo che la coppia di solito un tempo si ritagliava per se.

Non è che tutti i giorni bisogna stupire, una volta ogni tanto stupiamo il nostro partner con piccole attenzioni, basta veramente poco per resuscitare il desiderio nell'altro, sempre ovviamente che l'interesse ci sia ancora.

Può succedere che una coppia, anche se ancora innamorata possa smettere di avere rapporti sessuali? E che magari l'uno o l'altro si accusino a vicenda di non farne, ma entrambi vorrebbero averne?

Si succede molto spesso. Soprattutto quando la coppia smette di comunicare i propri desideri ed esigenze. E spesso accade anche che uno dei due partner accusi l'altro di non voler prendere mai l'iniziativa, e magari le poche volte che hanno il rapporto questo non è soddisfacente. Così entrambi si chiudono in un cerchio di incomprensione ed ovviamente il sesso è la prima cosa che va male. Se la coppia non decide di affrontare questo aspetto, può succedere che semplicemente smettono di parlarne, e magari si accontenta di sporadici e insoddisfacenti rapporti sessuali.

Hai un caso da raccontarci?

Sì, una coppia sposata da 12 anni. Quando i figli sono cresciuti, hanno iniziato ad avere problemi nella loro sfera sessuale. Lei accusava lui di non prendere mai l'iniziativa, lui accusava lei di ritrarsi quando la cercava. In realtà è successa una cosa frequente in molte coppie, quando i figli crescono e la coppia si trova ad avere di nuovo del tempo per se, non sa più come fare, non sanno cosa dirsi, perché quel tempo era sempre dedicato ai figli piccoli. Anche qui si tratta di ritrovare il giusto equilibrio comunicativo, dichiarare apertamente ciò che si vuole. Come al solito il dialogo sincero ed aperto è la medicina migliore!

*Dott.ssa Patrizia Marzola
Psicologa Parma
Studio Psicologia e Comunicazione*