

Coppia: buoni propositi per il 2011

Marco Rossi, psichiatra e sessuologo, ci accompagna nel 2011 con alcuni consigli che possono essere utili per la vita di coppia, nel mantenerle l'equilibrio, stimolarne la fantasia e ravvivarne la passione

Sanihelp.it - L'obiettivo di ciascuno di noi è vivere bene e in armonia, questo discorso vale anche per la vita di coppia. Soprattutto le relazioni stabili, di una certa durata, a lungo andare rischiano di soffrire di una certa staticità, la fantasia rischia di iniziare a scemare e la noia prende il sopravvento.

Vediamo insieme i **15 consigli del dottor Marco Rossi, psichiatra e sessuologo, per riaccendere la coppia con il nuovo anno.**

1. Non dare mai per scontato il partner e continuare a dare peso e **dedicare tempo al corteggiamento.**
2. **Dedicare alla coppia del tempo che sia costruttivo.** Non è sufficiente andare a cena fuori di tanto in tanto: organizzate qualche giornata fuori porta, andate al cinema, visitate qualche bella mostra, fate un giro per i musei.
3. **Farsi i complimenti.** Non dare per scontato l'aspetto, l'abbigliamento, gli accessori nuovi o un diverso taglio di capelli.
4. **Organizzare ogni tanto una cenetta afrodisiaca** o divertirsi con qualche giochino a letto.

Regalarsi dei libri, anche un po' erotici!

6. **Fare l'amore in altri posti che non siano il letto,** perché non provare il tour della casa?
7. **Baciarsi!** Le coppie si baciano pochissimo, baciarsi è importante nella vita a due.

8. **Parlarsi.** Condividere le cose che accadono nelle proprie vite non solo a livello superficiale, ma in maniera profonda aiuta a lavorare sull'intesa, a rafforzare il legame, a prendersi cura dei pensieri, delle emozioni e delle preoccupazioni dell'altro.

9. **Ripartirsi ugualmente i lavori domestici,** darsi una mano per evitare che le incombenze quotidiane ricadano solo sulle spalle di uno.

10. Molte coppie si divertono molto **andando a ballare o iscrivendosi a un corso di ballo.** Il ballo è utile alla coppia e giova alla salute del singolo, ma attenzione: l'ambiente può essere ad alto rischio di tradimento.

11. **Curare di più se stessi, il proprio aspetto e la propria salute.** Uomini e donne, con il passare degli anni, tendono a lasciarsi andare, a trascurarsi, a non curarsi dei chili di troppo, a non ravvivare il proprio stile e il proprio look. Essere in forma, in salute e desiderabili è il primo passo per stare bene con se stessi e di conseguenza, risultare sempre attraenti agli occhi del partner.

12. Risparmiare in spese superflue e **fare regali che possono essere utili alla coppia.**

13. **Obbligarsi di tanto in tanto a fare qualcosa che non si vorrebbe fare per far contento il partner.** Un esempio? Lei lo accompagna alla partita e lui la porti a uno dei suoi concerti!

14. **Cerchiamo di incuriosire l'altro e cerchiamo di trovare in lui sempre qualcosa di nuovo.**

Infine, il proposito più importante: **sorridere!**