



Quando il tempo rallenta, ... rallentiamo il nostro tempo di coppia: un gioco di connessione emotiva

(dott. Walter Colesso psicoterapeuta di coppia)

In questi tempi difficili, ci troviamo ad affrontare una situazione completamente nuova: dover passare lunghe giornate in casa. Per chi vive solo, può essere difficile, ma anche le coppie e le famiglie si trovano a condividere vicinanze e tempi a cui non erano abituati, ... che diventano risorse da gestire e valorizzare assieme in diversi modi: guardando serie tv, facendo yoga/ginnastica, cucinando assieme, giocando (si riscoprono i giochi di società), ...

Tra i tanti giochi, te ne propongo uno per l'intimità di coppia che riguarda l'incontro amoroso.

Virginia Johnson e il marito – collega William Masters, considerati tra i pionieri della sessuologia, sostenevano che l'amplesso amoroso è originato da un semplice motivo biologico: un "innato impulso all'orgasmo". La ricerca successivamente ha focalizzato l'attenzione su molti altri stimoli, influenzati dal nostro stile di attaccamento relazionale.

Vuoi provare a esplorare ciò che ti porta a incontrare fisicamente il tuo partner? Sarebbe bello se potessi coinvolgere anche lui!

Ecco un "gioco" ispirato ad un lavoro di Sue Johnson, psicologa clinica di coppia e autrice di molti libri sulle relazioni di coppia.

A. Presupponendo che al momento non sei alla ricerca di un figlio, prova a ricordare o immaginare le ultime due volte in cui hai fatto l'amore con il tuo partner, focalizzandoti su: "come è iniziato?".

www.waltercolesso.it

B. Leggi le seguenti motivazioni e valuta quanto erano presenti nella tua esperienza sessuale che hai ricordato/immaginato, assegnando un valore da 1 (= non era/è affatto presente) a 10 (= era/è completamente presente)

1. Voglio stare vicino e sentirmi profondamente connesso al mio partner
2. Voglio accendermi, sentire il brivido e il piacere del contatto fisico.
3. Voglio distendere la mia tensione e liberarmi dallo stress.
4. Voglio sentirmi speciale per il mio partner e al centro delle sue attenzioni.
5. Voglio mostrare il mio amore al mio partner e fargli sentire che per me è speciale e che mi prendo cura di lei/lui.
6. Voglio stare bene con me stesso e sentirmi appagato sessualmente.
7.

Questi sono i motivi che più frequentemente le persone riportano. Forse tu hai altri motivi speciali per cercare l'intimità sessuale con il partner, che puoi aggiungere alla lista. Per esempio nelle situazioni di difficoltà di coppia, un partner può cercare l'altro con più insistenza e frequenza perché ha bisogno di essere rassicurato di non essere lasciato. La più funzionale esperienza sessuale con il partner, combina assieme tutti questi fattori, per entrambi i partner.

C. E ora arriva la parte più interessante del gioco: confrontati con il tuo partner rispetto le vostre reciproche risposte. Se scopri che siete concentrati su un solo obiettivo o che ognuno di voi ha un obiettivo diverso, ... provate a prendervi il rischio di esplorare assieme.

Johnson, S. (2013). *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. New York: Little, Brown Spark Group Publishing.