

Coppia: 8 idee per spezzare la routine

Stili di vita

Inviato da : Carlo Perrella

Pubblicato il : 2/2/2024 7:50:00



Niente piÃ¹ sorprese o pazzie come prima? La routine si Ã¨ installata nella quotidianitÃ della tua coppia. Ormai, tutti i giorni lo stesso tran tran: un bacio la mattina dopo la colazione, al lavoro ognuno per conto suo e un "hai comprato il pane?" prima di cena. Come uscire da questa situazione? Ecco 8 idee per aiutarti!

1) Un viaggio o un fine settimana improvvisato



Per uscire dal solito ritmo Ã lavoro, cena e nanna, organizza un fine settimana romantico da qualche parte, durante l'anno. Due giorni senza le preoccupazioni, i figli, le faccende di casa, vi faranno riscoprire le gioie dello stare insieme. Avrai l'occasione di condividere piÃ¹ tempo con il tuo partner e sarai a sua completa disposizione. Avrete l'occasione per parlare di piÃ¹.

Coppia: 8 idee per spezzare la routine

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11648>

2) Evitate di pianificare tutto

Ogni estate andate tutti alla villa in campagna dei tuoi suoceri. Tutte le domeniche andate al cinema o al museo. Il sabato c'è la spesa al supermercato. Le settimane sono tutte uguali, perché avete la maledetta mania di pianificare tutto. In genere, questa è una buona soluzione, perché evitate di essere presi alla sprovvista dagli eventi. Ma la vostra coppia ha bisogno di cambiamenti per durare. Dovreste lasciare più spazio all'imprevisto e alla spontaneità: vedrete che la libertà gioverà molto alla vostra coppia.

3) Provate a fare nuove attività insieme

Le parole d'ordine per una buona complicità di coppia sono l'originalità e la condivisione. Cimentatevi nella pratica di un nuovo sport insieme. Lo yoga per rilassarsi, il nuoto, il tennis... e perché non provare il paracadutismo? Potete condividere delle sensazioni forti, che nutriranno la vostra complicità.

4) Siate creativi a letto

Metti un po' di peperoncino nella tua coppia! Prova a fare cose nuove, compra della biancheria sexy, fai uno strip-tease, scegliete posti nuovi dove fare l'amore... Non c'è per forza bisogno di cambiare le posizioni, piuttosto cambiate il contesto. Variate la frequenza dei vostri rapporti: non fate l'amore sempre e solo il martedì - senti!

5) Coccolatevi

Dedica del tempo a te stessa: fai shopping con le amiche, regalati una seduta in un istituto di bellezza, un massaggio. Non dimenticare che sei donna, e non solo moglie o madre. Se ti prendi cura di te, starai meglio con te stessa, sarai più rilassata e questo avrà un impatto positivo sulla coppia.

6) Comunicate

Coppia: 8 idee per spezzare la routine

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11648>

Una coppia che va male \hat{A} una coppia dove la comunicazione \hat{K} inesistente. Una volta alla settimana, organizza una \hat{A} cena comunicativa \hat{A} . A casa o al ristorante, non importa. Un solo imperativo: i bambini sono a letto e la televisione \hat{A} spenta. Approfitterete di questo appuntamento regolare per parlare di ci \hat{A} che vi preoccupa, delle vostre angosce, dei vostri desideri, delle vostre aspettative. Questa pratica vi eviter \hat{A} di vivere insieme senza parlare, come se foste degli sconosciuti.

7) Coltivate le piccole attenzioni

Coccolatevi reciprocamente. Un pranzo a lume di candela, un regalino, un \hat{A} baci sul collo, un massaggio agli oli essenziali... Questi piccoli gesti di tenerezza tengono vivo il rapporto e rallegrano la quotidiani \hat{A} . Perch \hat{A} non aspettarlo all'uscita dell'ufficio per andare a bere qualcosa, tanto per cambiare?

8) \hat{A} ognuno i propri spazi

Non siete obbligati a fare tutto insieme. Concediti un'uscita tra amiche e lascia che lui organizzi una serata-calcio con i suoi! Dovete entrambi avere degli spazi di libert \hat{A} , altrimenti rischierete di soffocarvi a vicenda. Perch \hat{A} non vai una settimana alle terme con le tue amiche? Inoltre, questi momenti di \hat{A} separazione risvegliano la nostalgia dell'altro e i \hat{A} desiderio \hat{A} di ritrovarsi, proprio come all'inizio di una \hat{A} relazione. \hat{A}

\hat{A}

\hat{A}

\hat{A}