Fare l'amore è un circolo vizioso: come alimentarlo per una vita sessuale soddisfacente

Categoria : MISTERI NASCOSTI
Pubblicato da Anna Pupa in 24/3/2016

Di sesso, più se ne fa, più se ne farebbe. E viceversa. Ecco cosa fare per disinnescare un circolo vizioso insoddisfacente e indirizzare la propria vita sessuale verso il piacere.

Se il sesso fosse un frutto, sarebbe senza dubbio una ciliegia: un piacere tira l'altro. Se invece il sesso fosse una parte del corpo, sarebbe la muscolatura: che deve essere allenata con costanza per garantire il benessere della persona. In entrambi i casi il troppo stroppia, e iltroppo poco - opzione di gran lunga più frequente - può fare anche di peggio: si crea uncircolo vizioso tutt'altro che eccitante all'interno della coppia, per cui meno si fa l'amore, meno lo si farebbe, finché del fuoco della passione non resta che una flebile fiammella.
La parte divertente - o tragica - della questione, è che spesso i motivi per cui non si fa l'amore sono gli stessi per cui bisognerebbe farlo, motivi che tra l'altro tenderebbero a scomparire - o sarebbero per lo meno attenuati - se si facesse sesso in giusta quantità.
Ad esempio.
Secondo una ricerca condotta dalla Pharmaton Vitality Capsules e apparsa sul Daily Mail, 7 coppie su 10 sono spesso troppo stanche per fare l'amore. Il motivo? Lo stress e la spossatezza che derivano da una vita sempre più frenetica, in cui si devono gestire, organizzare e conciliare impegni famigliari, figli, lavoro, faccende domestiche, vita sociale... e che fanno arrivare le coppie (e non solo) a fine giornata senza un grammo di energia per dedicarsi ai piaceri del sesso, ma con tanta voglia di dormire. Sempre secondo la ricerca, nell'ultimo mese più del 50% dei 3000 intervistati ha ridotto le sue avances nei confronti del partner, mentre circa il 70% ha dichiarato di avere il tempo e le energie per fare sesso solo durante nel weekend. Tutto questo, ovviamente, non fa altro che aumentare le tensioni all'interno della coppia (il 50% dice di litigare per la mancanza di sesso) e diminuisce il tempo che si può dedicare all'intimità, erotica e non (il 60% dichiara di doversi sforzare pertrovare il tempo di fare l'amore).
Così, meno si fa sesso, più il fatto di non fare sesso diventa una fonte di stress, un altro impegno da dover elencare nella propria "to-do list", un'altra incombenza da assolvere, un altro desiderio frustrato che resta chiuso nel cassetto, o meglio, sotto il materasso. E poi magari ci si sente sempre meno

desiderati dal partner, meno a proprio agio con il proprio corpo, sempre più distanti, nervosi o sempre meno disponibili a dedicare tempo e pensieri al sesso proprio perché il non farlo ci rende insoddisfatti e l'argomento stesso è fonte di problemi e discussioni...
Ed ecco che, secondo le dinamiche tipiche di ciascuna coppia, si finisce spesso col creare un circolo vizioso assolutamente negativo, deleterio per la sessualità e di conseguenza per il benessere individuale e della coppia.
Ma riflettendoci: non è proprio il sesso che aiuta ad alleviare lo stress? Non è proprio il sesso a poter dare energie preziose e ad essere fonte di piacere e felicità? Non è anche il sesso a creare quel benessere che aiuta ad affrontare con grinta e ottimismo tutti gli impegni di una vita piuttosto complicata? Non è forse il sesso una delle gioie della vita? Già.
Le cause che spingono le coppie a infilarsi routine negative di questo tipo sono molti, in primis il fatto di trascurare l'importanza del sesso nella vita quotidiana, dandogli una priorità più bassa di quella che merita, così che nella coppia il ruolo degli amanti finisce per scivolare in secondo - o forse terzo - piano. Ribaltare la situazione non è facile, ma è fattibile, mettendo una contro-tendenza positiva, ovvero: fare sesso. Dedicare tempo, energie e pensieri al piacere. Con impegno e costanza, il sesso che prima era faticoso o stressante, diventerà naturale, divertente, appagante, creando un circolo vizioso nel senso erotico del termine, in cui desiderio e piacere si autolimentano. Costa fatica? Possibile, quasi certo, ma ne vale la pena.
A questo proposito, l'esperto americano Ian Kerner, consiglia alle coppie di fare sesso almeno una volta alla settimana, per ridare tonicità alla propria vita sessuale e iniziare a creare quel "più ne fai, più (e meglio) ne faresti", sottolineando gli aspetti positivi e i benefici di fare sesso regolarmente: fa sembrare più giovani, rilascia endorfine che diminuisco lo stress e aumentano le sensazioni di felicità e benessere, fa bene all'autostima (e alla carriera),fa bruciare calorie, fa bene alla pressione e al cuore, rinforza le difese immunitarie, fa vivere più a lungo.. e rafforza l'amore.
Inoltre, per rendere più facile la creazione di una vita sessuale sana e soddisfacente, Kerner consiglia di:
- fare esercizio fisico e avere un'alimentazione equilibrata, perché la sessualità è direttamente connessa al benessere generale
- vivere il sesso come un momento di liberazione dallo stress, proprio come quando ci si concede un bagno caldo
- "spegnere" tutte le possibili distrazioni, come il pc o il cellulare
- valorizzare i gesti erotici e sensuali (come un abbraccio intenso), senza che siano necessariamente finalizzati a un rapporto sessuale.
- farlo, e basta.