

Solo una volta la settimana?

Ecco come mantenere viva la vita sessuale con l'arrivo di un figlio e con meno tempo a disposizione.

Con la nascita di un figlio molti equilibri si compromettono. Chi ne ha due o tre potrà aggiungere che la cosa diventa sempre più complessa. Fare l'amore con il proprio partner, spesso, scende di diversi gradini nella propria scala di priorità.

Come mai? Il sesso può essere una delle cose più piacevoli al mondo da fare insieme. Può eccitarci, ricaricarci, rilassarci, calmare i nostri animi, alleviare lo stress e rinsaldare i legami. Perché allora lo mettiamo in fondo alla nostra lista?

Lavorando entrambi, di solito fuori casa, siamo diventati troppo occupati per goderci questo piacevole diversivo? O siamo così esauriti da non riuscire più nemmeno a riconoscere i piaceri che può offrire del buon sesso? Davvero triste! Non stiamo parlando di togliersi un dente. Stiamo parlando di toccarsi, accarezzarsi, fare l'amore. Parliamo di estasi, di passione – non di una visita dal dentista!

Lo spegnersi della passione è davvero inevitabile? I primi mesi dopo il parto, la mia risposta era "Sì". L'ultima cosa a cui volevo pensare era il sesso. Solo una volta alla settimana? Macché, magari una volta al mese. Mi sentivo completamente esausta all'ora di andare a letto, e l'ultima cosa che vole-

vo era soddisfare i bisogni di qualcun'altro (i miei non esistevano più). Ignoravo tutti i libri e gli articoli sul sesso. Mi facevano sentire in colpa, come se non stessi facendo la mia parte. Mio marito ci aveva quasi rinunciato e io mi ero tristemente rassegnata a una vita quasi senza sesso.

Ma ero pronta per un cambiamento. Un grosso cambiamento! La nostra sessualità dipende da molte cose – salute, stress, educazione – ma un cambiamento è sempre possibile. Decisi di riaccendere il desiderio. Era la mia missione. Una missione d'amore. E no, non ci sono riuscita in una sera. Ma ora posso dire sinceramente che fare l'amore è tornato in cima alla lista delle mie cose preferite. E la cosa mi rende felice e, manco a dirlo, rende felice anche mio marito.

E' possibile mantenere viva la vita sessuale, anche dopo aver fatto l'amore con la stessa persona mille volte? La mia risposta è assolutamente sì. Se sei pronta per cambiare, rilassati, fai un bel respiro, e buttati.

Concentrati sull'amore

Nonostante le tue giornate sembrino incessantemente cariche di richieste e impegni, inizia col prenderti 20-30 minuti al giorno per

esplorare i piaceri dei sensi. Invece di andare a letto tardi per guardare la televisione, cerca di giocare con il tuo compagno. Cerca una conversazione intima mentre bevete il caffè la mattina. Mandagli dei messaggi provocanti durante il giorno. Pensa sexy!

Fallo!

Smettila di sentirti in colpa. Il senso di colpa non è sexy. Non c'è tempo per l'amore? Se un pomeriggio di giochi erotici non si inserisce facilmente nei tuoi programmi, tutti trovano il tempo per una sveltina (suona malissimo, lo so). E, la prossima volta, concedetevi il lusso di un'intera serata di piacere. Deliziatevi dei piaceri del contatto – anche se avete solo 10 minuti. La prossima volta magari lascerete di più vostro figlio dai nonni.

Arrenditi

Comincia con un massaggio sensuale - prova con qualche olio profumato. Aiuterà anche il partner più reticente a farsi venire voglia di amore. Il contatto fisico è l'antistress per eccellenza. Coccolati. Meriti di essere rilassata, sollevata ed eccitata col sesso.

Sii creativa. Il sesso non è noioso!

Anche chi lo fa da una vita può iniziare ad esplorare nuovi orizzonti. Prova qualcosa di nuovo. Quando è stata l'ultima volta che l'avete fatto in terrazzo o avete preso una camera in un hotel per qualche ora, anziché uscire a cena? Prova a fare l'amore bendata o con gli occhi aperti. Usa la fantasia!

Ogni lasciata è persa

Risveglia la tua sessualità. Fare l'amore provoca desiderio - più lo fai, più hai voglia di farlo! Rinnova il tuo impegno nel contatto sensuale ogni giorno e guarda le scintille!

Il sesso non sarà sempre perfetto

E va bene così. A volte non ci saranno i fuochi d'artificio, ma il sesso servirà sempre come legame intimo fra te e il tuo compagno.

