

# Non perdere LA ROTTA



Se parti con lui, la sfida è riuscire a far viaggiare la vostra storia a gonfie vele, dribblando gli imprevisti. Dalla convivenza in mare con gli amici ai disagi del trekking estremo, fino alle "tentazioni" del villaggio, tu infila in valigia il nostro galateo antilitigi e vedrai: tutto filerà liscio **di S. Piccinini**

■ Sei felicissima: tra pochi giorni partirai assieme al tuo ragazzo e sei sicura che, almeno in ferie, vi lascerete alle spalle le tensioni e le scaramucce che ultimamente vi hanno fatto litigare. Attenzione, però: a volte proprio la stagione estiva può inasprire i conflitti. Le statistiche parlano chiaro. Secondo una ricerca promossa da Glassex, il 52% degli addii avviene a Ferragosto. Non diciamo che a settembre tornerai single, ma ti consigliamo di mantenere l'attenzione alta. Qualunque sia la vacanza che farete (al villaggio, in barca, con gli amici) porta con te questo minigalateo: ti aiuterà a dribblare eventuali problemi e a goderti momenti magici con il tuo fidanzato. >

## FIN CHE LA BARCA VA... IL BENESSERE È ASSICURATO!

Avete deciso di partire per il giro del Mediterraneo in vela, per rimanere in contatto con la natura e scoprire calette incantevoli. Insieme a voi ci sono due coppie di amici storici. Unica avvertenza: le vacanze in barca sono le più "pericolose", perché si vive e si dorme in uno spazio ridotto e non litigare è un'impresa titanica.

● **Ti salvi con** Turni ferrei per le pulizie. Tutti si devono dare da fare. I turni di cucina/lavaggio piatti/pulizia e manovre vanno assolutamente rispettati. «Nessuno, tanto meno un uomo, può permettersi di fare lo sfaticato», osserva Susanna Schimperna. «La

barca non perdona: un giorno di distrazione e vi ritrovate sommersi dai rifiuti, mentre intorno a voi si rompe tutto». Se lui batte la fiacca, poi, rischiate di compromettere i rapporti con le altre coppie. Ti conviene intervenire e riportarlo all'ordine.

● **Abbassa la guardia su** Il tuo look. Lascia a casa le frivolezze modaiole: per la cena sulla terraferma, vietato presentarti sul tender con vestitino di Gucci e Spy-bag. «Non puoi scambiare la barca per la passerella, meglio rassegnarti a T-shirt e calzoncini», avvisa Rossi. Stesso discorso se lui ti rimprovera di sprecare l'acqua. Forse esagera, ma un esame di coscienza non guasta. In questo tipo di vacanza non c'è spazio per i piccoli egoismi quotidiani: per evitare discussioni, occhio a non buttare risorse preziose». Ti apprezzeranno.

## ALL-INCLUSIVE: TU E LUI NEL CLUB A 5 STELLE

Siete l'esempio più lampante di coppia sportiva, socievole, iperattiva. Per voi l'ideale sono 15 giorni in un villaggio a Santo Domingo (Sharm El Sheik, Djerba) tra spiagge, piscine, discoteca... Non dovete faticare: è tutto lì, a portata di mano. Ma l'overdose di attività offerte rischia di mandarvi in tilt.

● **Ti salvi con** Un programma per stare spesso assieme a lui. Altrimenti va a finire che quando tu inizi il corso di salsa, il tuo ragazzo è alla lezione di sub. E se al mattino passeggi sulla spiaggia, lui sparisce per il torneo di beach-volley. «Se tutti e due desiderate dedicarvi a hobby diversi, il litigio è davvero dietro l'angolo. Oppure rischiate di lasciarvi al mattino e di rivedervi alla sera, come quando andate in ufficio», spiega lo psicologo Marco Rossi. «Convincilo a trovare corsi e tornei a cui partecipare in due. La vacanza serve a riscoprire le affinità: altrimenti tanto vale partire da soli».

● **Abbassa la guardia su** Le girls che vi graviteranno attorno. Certo, più che in un villaggio, ti sembra di essere in una colonia estiva per modelle. E lui si comporta come Alice nel Paese delle Meraviglie, impegnato a passare la fauna femminile ai raggi X. «L'occhio può scappare, è un'attività innocua», dice Rossi. «Con le scenate avvelene-»

IL  
52%  
DEGLI AMORI  
FINISCE  
DURANTE LE  
VACANZE



resti la vacanza a tutti e due». Fai finta di niente, anche se lo vedi parlare con l'animatrice. Piuttosto, hai visto che l'istruttore di golf sembra Jude Law? Chiacchiera con lui. Il tuo ragazzo entro tre minuti si materializzerà al tuo fianco. Garantito!

### COME BRAD E ANGELINA, VOLA PER LA NAMIBIA!

Quest'anno esplorerete gli angoli più affascinanti del mondo: l'India, il Vietnam, l'Africa. Niente club alla moda, ma l'emozione del safari, della giungla, del deserto e il

**NEL 28% DEI CASI, CI SI MOLLA PERCHÉ IN VIAGGIO EMERGONO I DIFETTI DELL'ALTRO**

contatto con le popolazioni locali! Zaino in spalla, partirete in gruppo per un viaggio organizzato da un tour operator specializzato. Purché l'avventura non diventi un incubo.

● **Ti salvi con** Il ritorno alle origini. Nel senso che ti conviene lasciare che il tuo ragazzo si comporti da... selvaggio. L'egoismo è un tratto essenziale della natura umana: nelle difficoltà, ognuno pensa a sé. Della serie: mors tua, vita mea... Bene, questa regola può valere per tutti, tranne che per lui. «Metti le cose in chiaro: durante il viaggio ti deve proteggere in modo animalesco, comportandosi come il capobranco con la sua femmina. Lasciarti la razione di cibo più grande, tenere l'acqua di scorta per te, farti stare il più comoda possibile», afferma la scrittrice Susanna Schimperna, esperta di sentimenti. Ti sentirai coccolata e anche il suo ego ne uscirà alla grande.

● **Abbassa la guardia su** La mancanza di privacy. Questa è un'avventura, non un weekend a Parigi. «Lui sarà meno preso da te del solito», osserva Schimperna. «L'adrenalina del viaggio sarà così forte, lo spettacolo della natura tanto affascinante, che sembrerà distratto». Inutile mettere il broncio o fare i capricci: è il prezzo da pagare per vivere emozioni indimenticabili. «In questi casi, la vita di coppia non è la priorità», interviene Marco Rossi. «Devi rinunciare alle passeggiate romantiche e agli spazi intimi. Il gruppo vi protegge, ma azzeri la sfera privata». Il kamasutra lo ripasserete a casa, lontani da gnu e leoni...

### STRESS ADDIO, LA VERA FUGA È ON THE ROAD

Per voi il top è la libertà: prendere la macchina e via. Che si tratti di percorrere la Route 66 da Los Angeles a Chicago o di scoprire gli angoli meno noti della Sicilia, il principio è lo stesso: sarete voi due soli lungo un itinerario da inventare giorno per giorno. Perfino gli alberghi volete sceglierli di volta in volta, seguendo l'estro del momento. L'idea è affascinante, ma la probabilità di passare l'80% del tempo a litigare è altissima.

● **Ti salvi con** La precisa divisione dei compiti. «Organizzatevi fin dal principio: tu guidi, io scelgo l'itinerario, tu ti preoccupi de- ▶



gli alberghi, io chiedo le indicazioni». consiglia Rossi. «Se ognuno ha una piccola responsabilità, il tasso di frustrazione diminuisce. Anzi, in questo modo il viaggio diventa persino istruttivo: per una coppia è fondamentale la collaborazione, e non solo in vacanza». Unica concessione: un premio finale che ti ricompensi per tanto spirito di adattamento. L'ultima notte prenota un hotel da favola, concluderai in bellezza una splendida avventura.

● **Abbassa la guardia su** Eventuali imprevisti. Fanno parte del gioco, se ti lamenti peggiori la situazione. Lui si è perso e girate a vuoto da un'ora? La macchina si è rotta, ci sono 40 gradi e nessuno si ferma ad aiutarvi? Questo tipo di viaggi richiede la flemma di un monaco zen. «Se qualcosa va storto, non prendertela con lui», raccomanda Rossi. Vietato aggredirlo o urlare frasi inutili, tipo «Te l'avevo detto!». Cerca di essere flessibile, positiva e di mettercela tutta per uscire dal guaio. Chissà che un errore alla fine non si riveli invece un colpo di fortuna: una strada sbagliata può condurvi a una spiaggia deserta e incantevole o in una cittadina poco battuta dai turisti, ma con una night-life meravigliosa...

### CON TUTTO IL GRUPPO: IN OTTO SOTTO UN TETTO

Quest'anno si va via tutti insieme appassionatamente: tu, lui e i vostri friends. Avete prenotato una casa a due passi dal mare e sarete impegnatissimi tra sessioni di sole, escursioni nei paesi vicini, tornei di pallavolo, cene in terrazza... Vi conoscete tutti da una vita, quindi non c'è motivo di aspettarsi delle brutte sorprese. Eppure, la convivenza "di massa" può dare qualche problema. Gioca d'anticipo: evitali così.

● **Ti salvi con** Una serata libera solo per voi due. «Va bene lo spirito di gruppo, ma a forza di stare sempre con gli altri, il tuo ragazzo ti sembrerà più un compagno di classe che un amante», commenta Rossi. Per non affogare il romanticismo, impuntati: almeno una notte deve essere tutta vostra. «Seminare gli amici e concedetevi una cena in un ristorante intimo, poco affollato», consiglia lo psicologo. «È un piccolo sforzo, ma

basta a ristabilire il giusto equilibrio tra voi: siete una coppia, non due amici».

● **Abbassa la guardia su** Il suo disordine. Anche se lascia T-shirt e camicie ovunque, si eclissa quando è ora di fare la spesa e non gli passa mai per la testa di dare una mano in casa, non sgridarlo. «Finché non esagera, è meglio evitare di accanirsi con rimbrotti e scenate», suggerisce Schimperna. «Finiresti per appesantire il clima. E se lo metti in imbarazzo davanti agli altri, il suo ego non te lo perdonerà: rischi di scatenare la guerra fredda». Meglio un fidanzato poco casalingo, ma tollerante e di buon umore che un rancoroso "Mister Doubtfire". □

IL 27%

DICE CHE  
LONTANO  
DA CASA SI  
DIVENTA  
PIU' GELOSI

