

Sanihelp.it - Il dottor Marco Rossi, psichiatra e sessuologo, ci aiuta a scoprire come sfruttare al meglio i giorni di **vacanza**, perché siano momento rigenerante per ciascuno e tempo di passione per la coppia.

Le **vacanze** sono un momento prezioso per il benessere di ciascuno e generalmente, sono un buon mix di relax e divertimento. Possiamo provare a dare **cinque consigli a chi vive le vacanze con il partner**, per non trascurare se stessi, ma ricordandosi delle esigenze della coppia.

1. In vacanza **ciascuno deve ritagliarsi i propri momenti**, da riempire con ciò che ama fare di più e che magari durante il resto dell'anno è costretto a trascurare; **parte del tempo deve essere però dedicata a momenti di vita di coppia** (un terzo della giornata come minimo).
2. Nel dare spazio alla coppia si può pensare di organizzare le giornate con **attività cui ci si può dedicare insieme con piacere**. Attenzione però a non riempire i momenti in maniera eccessiva, **vacanza** vuol dire relax!
3. **Nell'intimità dedicare più tempo ai preliminari e alle fantasie**: occorre allungare i momenti del rapporto e dell'incontro. L'estate e le **vacanze** sono il periodo giusto per inventare e realizzare i desideri del *partner* e i propri, sempre con le dovute attenzioni e il necessario rispetto. Lo stare insieme deve essere vissuto come un gioco, con passione e con leggerezza.
4. D'estate spesso si parte per un bel viaggio e molti scelgono l'auto. A questo proposito, si può provare a **immaginare il corpo del partner come un'autostrada da percorrere con baci e carezze**, concentrandosi di tanto in tanto su alcune aree di sosta.
5. Negli Stati Uniti, i ragazzi tendono durante il periodo estivo a scollegarsi dai *social network* per sentirsi più liberi. Anche noi potremmo pensare di **staccare per un po' con i contatti elettronici** e concentrarci sul *partner* per un *tête à tête* di divertimento, passione e relax.