

Risorsa gratuita

17 RITUALI DI CONNESSIONE

Per continuare a sentirvi
coppia, non solo co-genitori o
coinquilini

Sara Cavalieri

Rituali di connessione GIORNALIERI

La connessione si coltiva attraverso gesti intenzionali che mettiamo in campo ogni giorno. Anche solo pochi momenti dedicati l'uno all'altro possono fare una grande differenza nel sentirsi vicini e apprezzati, mantenendo viva la connessione tra voi e aiutandovi a sentirvi non soltanto "funzioni" ma soprattutto coppia.

Colazione insieme	Se è possibile nella vostra organizzazione, svegliarsi 10-15 minuti prima e condividere la colazione può essere un modo semplice per godersi la compagnia dell'altro prima che inizi la giornata.
Un bacio dedicato	Scegliere di prendervi anche solo UN MINUTO al giorno per scambiare un bacio lento e presente può essere un modo molto veloce ma molto impattante per sentirvi connessi.
Ricordatevi di abbracciarvi	Come per il precedente: basta un minuto al giorno per fare la differenza. Darvi un abbraccio vero, pancia contro pancia, durante la giornata aiuta a ridurre lo stress e a farvi sentire più uniti.
Cenare senza cellulare	Prendete l'abitudine di fare almeno un pasto al giorno senza telefoni o schermi, così da condividere pensieri o racconti della vostra giornata.
Un apprezzamento al giorno	Condividete a turno un piccolo complimento o qualcosa che apprezzate dell'altro. Può riguardare qualcosa che ha fatto quel giorno o una qualità generale che ami di lui (e viceversa).
Gesto di cura	Ogni giorno chiediti: cosa potrei fare oggi per nutrire la relazione? Parliamo di cose molto piccole: una piccola sorpresa, un complimento inaspettato, proporre di fare una passeggiata insieme dopo cena, guardarlo/a negli occhi mentre mi parla...

Rituali di connessione SETTIMANALI

Questi rituali sono pensati per creare opportunità di connessione un po' più profonda e con un tempo dedicato più lungo, per nutrire la vicinanza emotiva nella relazione.

Check settimanale

I check settimanali sono un rituale importante per condividere come state, esprimere i vostri bisogni e rimanere connessi. L'idea è che, in questo tempo dedicato, possiate riflettere sulla relazione, condividere preoccupazioni o momenti di gioia e confrontarvi apertamente.

Stabilite un orario fisso: Scegliete un momento ogni settimana (ad esempio dopo cena o prima di andare a letto) per sedervi insieme e fare un check.

Fate domande aperte: Usate spunti come quelli negli esempi per iniziare la conversazione.

Riflettete e condividete: A turno condividete gioie e fatiche della settimana passata (cose per cui siete grati, momenti in cui vi siete sentiti vicini, difficoltà che avete avuto).

Ascoltate senza giudizio: Concentratevi sull'ascolto e sulla convalida dei sentimenti dell'altro, anche se non siete completamente d'accordo.

Concludete con una nota positiva: Cercate di chiudere il check con qualcosa di positivo o di incoraggiante, come un piccolo obiettivo o un'intenzione per la settimana successiva.

Esempi di domande:

- Cosa ti ha fatto sentire più connesso/a a me questa settimana?
- Qual è qualcosa di cui sei orgoglioso/a che è successo questa settimana?
- C'è qualcosa che ti è sembrato difficile o complicato?
- Cosa posso fare questa settimana per supportarti o farti sentire amato/a?
- Di cosa sei più grato/a nella nostra relazione in questo momento?
- C'è stato qualcosa che ti ha stressato o ti è sembrato opprimente?
- Qual è una cosa che ho fatto questa settimana che ti ha fatto sentire amato/a o apprezzato/a?
- C'è qualcosa che hai in mente ma che non hai ancora condiviso?
- Qual è una cosa divertente che possiamo pianificare di fare insieme la prossima settimana?

Appuntamento settimanale

Non deve essere una serata romantica, ma ritagliarvi un appuntamento settimanale è un modo per difendere il VOSTRO tempo come coppia insieme, anche in mezzo a tutto questo casino che può essere la vita. **Avete bisogno di creare un'occasione per riconnettervi, divertirvi e vivere qualcosa di speciale come coppia.**

Che sia una serata fuori o un momento accogliente a casa, l'obiettivo è godervi la vostra presenza reciproca **SENZA** che questo debba portare a produrre un risultato (organizzare qualcosa, finire di pulire, parlare di cosa comprare alla spesa).

Programmate in anticipo: Riservate ogni settimana un po' di tempo per la vostra serata, assicurandovi che diventi una parte costante della vostra routine (può essere un'idea farla diventare un'abitudine: *"il venerdì sera dopo che addormentiamo i bambini ci prendiamo un'ora per noi?"*)

Pianificate insieme o sorprendetevi a vicenda: Decidete se organizzare la serata insieme o alternarvi nel sorprendere l'altro con piccole idee diverse dal solito (*"mentre tu addormenti Matteo io preparo un piccolo aperitivo sul divano"*)

Lasciate da parte le distrazioni: Mettete via telefoni e altre distrazioni per concentrarvi completamente l'uno sull'altro. L'idea è stare bene insieme, in questo spazio, e concentrarvi su voi due.

Provate qualcosa di nuovo o tornate a qualcosa che vi piaceva fare: Potete esplorare una nuova attività (fare puzzle insieme? giocare ad un gioco da tavolo?) o tornare a qualcosa che non fate da un po' e che amavate fare insieme.

Divertitevi: Lasciate andare pressioni o aspettative. La serata è fatta per godersi la compagnia reciproca e divertirsi, qualunque cosa facciate.

Idee per serate a casa:

- Andate a cena dentro: Cucinate o ordinate da asporto, mettete i bambini a letto presto (oppure per loro pizza e film sul divano) e godetevi un pasto insieme.
- Serata giochi: Giocate a un gioco da tavolo o di carte.
- Serata film: Scegliete un film, preparate i popcorn e coccolatevi sul divano.

Idee per serate fuori:

- Avventura locale: Esplorate insieme un nuovo caffè, parco o sentiero.
- Evento dal vivo: Andate a uno spettacolo comico o a un concerto.

Per genitori con poco tempo:

- Picnic al parco: Prendete del cibo da asporto e gustatelo al parco mentre i bambini giocano.

Rituali di connessione MENSILI

Questi rituali servono a rompere la routine e a portare novità nella relazione.

Esplorando nuove attività o riscoprendo tradizioni che magari avete lasciato indietro, l'idea è quella di mantenere una connessione di coppia che sia nutriente per la relazione.

<p>Una piccola avventura insieme</p>	<p>Una piccola avventura è un modo divertente per fare qualcosa di diverso, insieme. Può essere semplice come una gita di un giorno o provare qualcosa che non avete mai fatto prima. L'obiettivo è godervi un momento insieme non ordinario e creare ricordi piacevoli di coppia (oltre che di famiglia).</p> <p>Scegliete qualcosa di nuovo: Scegliete un'attività o un luogo nuovo da esplorare insieme.</p> <p>Fatela semplice: Non deve essere lontano – basta qualcosa fuori dalla vostra routine abituale.</p> <p>Restate presenti: Godetevi il momento, ridete e accogliete l'esperienza.</p> <p>Spunti di conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none">• Qual è un posto vicino che non abbiamo mai visitato?• Qual è un'attività divertente che potremmo provare per la prima volta?
<p>Una novità al mese</p>	<p>Provare qualcosa di nuovo insieme significa tirare fuori parti di voi che non frequentate spesso, l'uno dell'altra.</p> <p>Scegliete un'attività: Optate per qualcosa che nessuno dei due ha mai provato, come un corso di danza o cucinare una nuova ricetta.</p> <p>Divertitevi: Concentratevi sul divertirvi e sull'accogliere il processo di apprendimento, non sulla perfezione.</p> <p>Riflettete: Dopo, condividete ciò che vi è piaciuto o che avete imparato dall'esperienza.</p> <p>Spunti di conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none">• Qual è un'attività che abbiamo sempre voluto provare insieme?• C'è qualcosa di nuovo che potremmo fare insieme, che ci metta un po' alla prova?

<p>Pianificare il mese</p>	<p>Prendervi un tempo per pianificare il mese che sta arrivando vi aiuta a ritagliare del tempo per discutere obiettivi, impegni e priorità. Assicura che siate sulla stessa lunghezza d'onda e crea spazio per momenti intenzionali di qualità insieme.</p> <p>Fissate una data: Scegliete un momento ogni mese per sedervi e parlare di eventi futuri, obiettivi e compiti.</p> <p>Rivedete gli obiettivi passati: Guardate a ciò che avete realizzato il mese precedente e celebrate i successi.</p> <p>Stabilite nuovi obiettivi: Discutete obiettivi individuali e condivisi per il mese successivo e pianificate come sostenervi a vicenda.</p> <p>Pianificate il tempo insieme: Assicuratevi di programmare momenti di coppia che volete mantenere per voi.</p> <p>Spunti di conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali sono le nostre principali priorità per questo mese? • Qual è una cosa che vogliamo fare insieme questo mese? • Come possiamo sostenerci a vicenda nei nostri obiettivi individuali?
<p>Esplorazione sessuale</p>	<p>Per “esplorazione sessuale” si intende uscire dalla solita modalità sessuale che probabilmente conoscete molto bene (spesso nelle coppie che stanno insieme da tanto c'è una “routine” già definita della sessualità: dove ci otcheremo, cosa faremo, come reagirà l'altro etc.) ed esplorare invece nuovi modi di connettersi sessualmente.</p> <p>Se vi sentite di provare questa esplorazione:</p> <p>Discutete limiti e desideri: parlate apertamente di ciò che vi piacerebbe provare, assicurandovi che entrambi vi sentiate a vostro agio e al sicuro con le nuove idee che emergeranno.</p> <p>Provate qualcosa di nuovo: Questo può includere nuove posizioni, fantasie, giochi erotici o anche ambienti diversi della casa.</p> <p>Restate aperti e curiosi: Concentratevi sul piacere reciproco ed esplorate desideri e confini dell'altro, senza giudicarli.</p> <p>Riflettete: Dopo, condividete come vi siete sentiti e cosa ha funzionato bene. Ciò che vi è piaciuto di più potrete includerlo nella vostra sessualità più quotidiana!</p> <p>Spunti di conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'è qualcosa che entrambi siamo curiosi di provare? • In che modo possiamo sentirci il più possibile a nostra agio nel comunicare le nostre preferenze sessuali? • Cosa possiamo fare per rendere l'intimità più interessante per entrambi?

La Serata Dedicata

La serata dedicata è un rituale pensato per coccolarvi e darvi attenzione esclusiva a vicenda, permettendo a turno a ciascuno di essere al centro dell'attenzione. È un'occasione per coccolare il partner ed esprimere apprezzamento per lui/lei.

Pianificate in anticipo: Scegliete una sera ogni mese da dedicare all'altro (idealmente: una sera questo mese verrà dedicata a te e una sera del mese prossimo verrà dedicata a lui, in alternanza).

Create l'esperienza: l'idea sarà coccolare il partner con gesti che mostrino cura, come preparare il suo piatto preferito, organizzare un'attività che ama o semplicemente dargli una pausa da tutto.

Siate presenti: Concentratevi sui bisogni del partner, facendolo sentire speciale e apprezzato.

Concludete la serata in modo significativo: Riflettete su ciò che vi è piaciuto di più della serata ed esprimete gratitudine reciproca.

Spunti di conversazione:

- Cosa posso fare per far sentire il mio partner valorizzato e apprezzato?
- Di cosa ha bisogno il mio partner per sentirsi speciale stasera?
- In che modo posso fare sentire amato il mio partner?

Se vuoi spingerti un passo oltre e compilare un "modulo d'ordine" utile per pianificare la vostra serata dedicata, [clicca qui](#).

Rituali di connessione ANNUALI

Celebrate i traguardi della vostra relazione e create tradizioni significative. Questi rituali offrono l'opportunità di riflettere sull'anno trascorso, fissare intenzioni per il futuro e rafforzare il vostro legame attraverso esperienze condivise e ricordi preziosi.

<p>Tradizioni durante le feste</p>	<p>Avere piccole tradizioni durante le feste è un modo per celebrare insieme, creare ricordi e coltivare la connessione. Che si tratti di qualcosa di stagionale o personale per la vostra relazione, questi rituali aiutano a portare gioia nei momenti speciali dell'anno.</p> <p>Scegliete una tradizione: Optate per una tradizione che sia speciale per entrambi, come decorare la casa per le feste, scambiare regali significativi o cucinare insieme un piatto preferito.</p> <p>Rendetela costante: Cercate di trasformare questa tradizione in un momento che entrambi attendete con piacere ogni anno.</p> <p>Personalizzate la tradizione: Deve rispecchiare la vostra relazione, che sia con un'attività festiva particolare o con qualcosa che onori i vostri valori condivisi.</p> <p>Godetevi il momento: Concentratevi sulla gioia e sulla connessione che la tradizione porta, rendendola un'esperienza divertente e significativa.</p> <p>Spunti di conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none">• Quale tradizione festiva possiamo iniziare o continuare insieme?• Quali attività significative possiamo fare per celebrare questo periodo dell'anno?
-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Una vacanza lunga</p>	<p>Una vacanza lunga all'anno è un rituale speciale in cui vi prendete del tempo lontano dalla vita quotidiana per connettervi, esplorare e ricaricarvi insieme. È un'occasione per creare ricordi e rafforzare la vostra relazione attraverso avventure condivise e momenti di qualità.</p> <p>Pianificate in anticipo: Scegliete una destinazione che entusiasmi entrambi, che sia una vacanza al mare rilassante o un viaggio avventuroso.</p> <p>Stabilite un budget: Organizzate il budget e prenotate in anticipo per vivere l'esperienza in modo sereno e senza stress.</p> <p>Disconnettetevi: Usate questo tempo per staccare completamente da lavoro e responsabilità quotidiane, concentrandovi l'uno sull'altro.</p> <p>Create ricordi: Scattate tante foto, provate attività nuove e privilegiate esperienze che approfondiscano la vostra connessione.</p> <p>Spunti di conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual è un luogo che abbiamo sempre desiderato visitare insieme? • Che tipo di vacanza ci aiuterebbe a sentirci rilassati e riconnessi? • Come possiamo rendere questo viaggio significativo e unico per noi?
<p>Definire obiettivi annuali</p>	<p>La definizione degli obiettivi annuali è un rituale che vi aiuta ad allineare le proprie aspirazioni personali e condivise per l'anno a venire. Offre l'opportunità di riflettere, pianificare e assicurarsi di crescere insieme, sia come individui sia come coppia.</p> <p>Fissate una data: Scegliete un momento ogni anno per sedervi e discutere i vostri obiettivi per l'anno successivo.</p> <p>Riflettete sull'anno passato: Guardate ciò che avete realizzato individualmente e come coppia. Celebrate i successi e imparate dalle sfide.</p> <p>Stabilite le intenzioni: Discutete obiettivi personali (carriera, salute, hobby) e obiettivi di coppia (intimità, comunicazione, viaggi).</p> <p>Create un piano d'azione: Suddividete gli obiettivi in passi concreti e decidete come sostenervi a vicenda durante l'anno.</p> <p>Spunti di conversazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali sono i nostri obiettivi individuali per quest'anno? • Quali obiettivi vogliamo raggiungere insieme come coppia? • Come possiamo assicurarci di sostenerci a vicenda nel raggiungimento dei nostri obiettivi?

Non vi resta che pianificare e... DIVERTIRVI!

Creare rituali regolari vi aiuterà a mantenere e nutrire la connessione all'interno della coppia e a DIFENDERE lo spazio della relazione, che spesso viene fagocitata da tutti gli altri impegni che la nostra vita frenetica porta con sé.

Avete bisogno di dedicarvi tempo ed energie, avete bisogno di avere momenti per ritrovarvi e avete bisogno di farlo in circostanze giocose, piacevoli e nutrienti per entrambi.

Ma questo è solo il punto di partenza per accedere alla relazione che davvero desiderate.

Oltre a questo è importante capire:

- come riportare un clima di leggerezza e di giocosità nella relazione
- come funziona esattamente il desiderio per te (cosa lo inibisce, cosa lo aiuta ad uscire e cosa in questo momento lo sta frenando) per avere molto chiaro come poterlo coltivare e tenere vivo nel lungo termine
- come creare una sessualità che tu riesca a DESIDERARE e smettere di sentirla come qualcosa che DEVI FARE

Per questo è nato **Riaccendi il Desiderio**, il percorso con il quale aiuto le donne che hanno perso il desiderio verso il partner a ritrovarlo e tenerlo vivo nella coppia.

Sono così grata che Instagram mi abbia fatto conoscere il tuo profilo! Vengo da un weekend magico con mio marito, finalmente siamo riusciti a lasciare i bambini dai nonni e ci siamo davvero presi del tempo per stare insieme dando priorità a noi. Sono tornata a lavoro stamattina e mi sento una 17enne innamorata 😂😂

10:33

Questa settimana abbiamo avuto uno degli incontri sessuali più belli della mia vita. La qualità dei nostri rapporti è cambiata radicalmente e io mi sento più sicura di me, del mio corpo e finalmente sento la mia parte sensuale tornare a fare capolino dopo UNA VITA!!

10:35

Sara, non so come ringraziarti. Riaccendi il Desiderio ci ha davvero aiutati a sentirci di nuovo una coppia oltre che due genitori che portano avanti la vita insieme. Si respira davvero tutta un'altra atmosfera tra noi ❤️

10:31

Davvero, fare questo percorso mi ha aiutato a portare la nostra vita sessuale ad un livello che non avrei mai nemmeno pensato possibile, grazie

10:32

Riaccendi il Desiderio fa per te se:

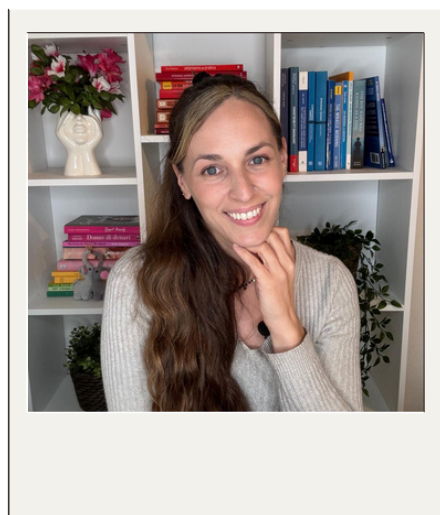
- non ricordi l'ultima volta che hai desiderato fare l'amore spontaneamente con tuo marito, in un giorno qualsiasi della settimana
- vorresti desiderare il tuo partner più spesso ma non capisci bene per quale motivo non riesci a farlo
- tendi ad evitare di cercare il tuo partner fisicamente, anche per un bacio o una coccola, perché hai paura che poi da quel gesto lui si aspetti che arriverete a fare l'amore e non vuoi risponderlo
- non pensi al sesso quasi mai, come se non avesse un posto nella tua vita: non è che non desideri tuo marito, non desideri proprio nessuno
- senti che fare l'amore con tuo marito è diventato quasi "meccanico": sai già cosa succederà, dove vi toccherete, cosa farete e non c'è grande trasporto quando lo fate
- senti il fare l'amore con lui come un "dovere" perché per lui è importante, ma tu ne faresti onestamente a meno

E magari ultimamente, anche quando fate l'amore – in quell'unico giorno speciale del mese in cui ne hai davvero voglia – finisci per cercare di sbrigarti e chiudere in fretta.

Capisco bene tutto questo e lo vedo ogni giorno lavorando con le mie clienti.

Dopo Riaccendi il Desiderio, i cambiamenti che vedo più spesso hanno proprio a che fare con questo:

- smetti di sentirti in colpa o "sbagliata"
- capisci effettivamente come funzioni e come funziona il tuo desiderio e riesci a portare i tuoi bisogni e desideri nella coppia
- ritrovare l'affettuosità nella coppia senza la paura che l'altro possa mal interpretare o chiedere "di più"



E soprattutto, la sessualità diventerà TUA.

La aspetterai con entusiasmo invece di cercare di evitarla perché sarà diventata un'esperienza leggera, giocosa e appagante per entrambi.

La sessualità è qualcosa che non devi avere per l'altro o perché "è importante per la coppia" - deve prima di tutto essere qualcosa che fa sentire viva e nutrita TE.

È esattamente questo che vogliamo ottenere ❤️

[SE VUOI CANDIDARTI A RIACCENDI IL DESIDERIO, CLICCA QUI!](#) 😊