

30 ATTIVITÀ PONTE

Come coltivare vicinanza, fiducia
e desiderio nella coppia.

**Un ponte tra la vita di tutti i
giorni e una te più erotica.**

Guida gratuita

di Sara Cavalieri

Se non ci conosciamo,
CIAO



Io sono Sara Cavalieri, sono **consulente sessuale** e ho lavorato per anni con le coppie e con le donne. Negli ultimi 6 anni mi sono dedicata solo e soltanto al tema del desiderio femminile.

Ho creato il percorso *"Riaccendi il Desiderio"* con il quale **ad oggi ho aiutato più di 500 donne** che dopo la maternità avevano perso il desiderio verso il compagno a ricostruirlo e a tenerlo vivo nella propria coppia, con **risultati strabilianti**.

Nella vita privata sono mamma di due bambini (Leonardo di 9 anni e Lucia di 4) e felicissima compagna di Danilo da 13 anni.



Il più grande fraintendimento è che tu debba fare chissà quali azioni per nutrire la tua relazione.

Nella mia esperienza quello che fa davvero la differenza è la costanza di fare piccoli gesti ogni giorno per coltivare un'atmosfera di coppia leggera, giocosa e armonica.

Con questa **guida gratuita** il mio intento è fare proprio questo: darti uno strumento molto concreto e pratico che tu possa cominciare ad utilizzare da adesso per portare cambiamento nel tuo desiderio e all'interno della tua relazione.

PERCHÉ USARE I RITUALI PONTE?

Le attività ponte sono **modi intenzionali per le coppie di connettersi** fisicamente ed emotivamente quando i livelli di desiderio non sono naturalmente allineati.

Aiutano a **colmare il divario tra partner con libido diverse**, creando momenti di intimità che non riguardano esplicitamente il sesso ma favoriscono comunque vicinanza, gioco e contatto.

Queste attività sono particolarmente utili per i partner con desiderio reattivo, per i quali l'eccitazione si costruisce dopo che qualcosa di piacevole e intimo è già iniziato, e non arriva *"da solo"*.

Invece di aspettare di *“avere voglia”*, **le attività ponte permettono al corpo e alla mente di entrare nel mood in modo naturale**, rendendo più facile la transizione da *“organizzazione/genitorialità/lavoro”* ad una parte erotica della persona e della coppia.

Per le coppie che affrontano differenze nel desiderio, **le attività ponte offrono una via di mezzo**: il partner con desiderio più alto si sente connesso e coinvolto, mentre quello con desiderio più basso ha lo spazio per avvicinarsi gradualmente all'intimità senza pressione.

Integrare le attività ponte nella vostra routine vi aiuterà a creare più momenti di piacevolezza insieme, approfondire l'intimità emotiva e **rendere la sessualità un invito a qualcosa di piacevole**, invece che un *“altro dovere da fare”* (come spesso mi dicono le donne con le quali lavoro ogni giorno).

Troverai **cinque categorie diverse di attività ponte** in questa guida, oltre alla nostra top 5 (i rituali che abbiamo visto funzionare meglio per le clienti di *“Riaccendi il Desiderio”*)

TOP 5

Attività

Descrizione

Ballare insieme

Mettete la musica che vi piace di più e ballate liberamente, oppure abbracciatevi dondolando (per un ballo più lento)

Massaggio

Fatevi a vicenda un massaggio lento, cercando di essere il più possibile presenti nel momento (mani, spalle, schiena o piedi).

Doccia insieme o doccia solitaria lenta

Sentite il calore e la presenza, anche solo lavandovi i capelli a vicenda o godetevi un momento da soli mentre sentite l'acqua sulla pelle e il profumo del bagnoschiuma.

Fare una passeggiata

Tenetevi per mano, andate a passeggiare e parlate o semplicemente godetevi il movimento insieme.

Coccole nudi

Nessun secondo fine, solo la sensazione della vostra pelle a contatto.

CONNESSIONE FISICA DOLCE

Attività

Descrizione

Guardarsi negli occhi

Mantenete il contatto visivo per 2-5 minuti senza parlare

Abbraccio silenzioso

Pancia a pancia, respirate e tenetevi stretti in silenzio

Sdraiati sul petto l'uno dell'altra ad ascoltare il battito cardiaco

Un gesto semplice che aiuta a tornare al presente

Scriversi biglietti d'amore/apprezzamento

Scambiatevi ciò che ammirate l'uno dell'altra.

Creare una bucket list condivisa

Sognate insieme cosa vorreste vivere.

Condividere la gratitudine verso l'altro

A turno, dite cosa apprezzate l'uno dell'altra.

Guardare vecchie foto o video

Rivivete i vostri ricordi più emozionanti

Ascoltare musica al buio

Senza secondi fini, lasciate che i suoni guidino un tocco o un movimento delicato.

CONTATTO FISICO E GIOCO SENSORIALE

Attività

Descrizione

Massaggio alla testa, a turno

Profondamente rilassante e intimo.

Esplorare il tocco sensoriale

Provate seta, ghiaccio, olio caldo o piume per un contatto giocoso.

Body painting

Usate colori lavabili per decorarvi la pelle a vicenda.

Massaggio ai piedi

Prendetevi il tempo per massaggiarvi a vicenda, questo massaggio crea calore e vicinanza

Imboccarsi a vicenda

Rendetelo divertente con frutta, cioccolato o un dolcetto preferito.

Aromaterapia insieme

Esplorate profumi rilassanti come lavanda o agrumi.

Stare in idromassaggio o sauna insieme

Rilassatevi e lasciate che il calore scioglia lo stress.

Fare cose artistiche insieme

Disegnatevi a vicenda, dipingete o giocate con l'argilla.

MOVIMENTI LENTI

Attività

Descrizione

Respirare insieme

Sedetevi l'uno di fronte all'altra sincronizzando inspirazioni ed espirazioni. Se ve la sentite, fatelo guardandovi negli occhi.

Fare stretching o yoga insieme

Usate il movimento per connettervi senza parole.

Ballo lento

Abbracciatevi e dondolate, anche solo per una canzone.

Fare una passeggiata insieme

Nessuna distrazione, solo movimento e conversazione.

Fare un bagno insieme

Condividete il calore di un bagno rilassante, se ne avete la possibilità.

ATTIVITÀ GIOCOSE

Attività

Descrizione

Giocare a un gioco di carte per la connessione

Usate spunti di conversazione per approfondire la vicinanza emotiva. (o scarica "Di cosa parliamo a cena?" e giocateci insieme!)

Giocare a un gioco d'infanzia insieme

Carte, giochi da tavolo o qualcosa di nostalgico.

Cucinare insieme

Lavorate insieme per preparare qualcosa di buono per pranzo o cena.

Fare una serata di degustazione

Provate cioccolatini, vini o tè e descriveteli l'uno all'altra.

Fare un puzzle insieme

Lavorate insieme su qualcosa di divertente e interattivo.

CONNESSIONE EMOTIVA

Attività

Descrizione

Leggersi a vicenda

Scegliete poesie, lettere d'amore o un racconto erotico (se vi sentite a vostro agio) e leggetelo insieme

Scriversi una poesia o una lettera d'amore

Leggetela ad alta voce o tenetela come regalo sorpresa all'altro

Condividere sogni e speranze

A turno, parlate delle vostre più grandi aspirazioni, i vostri sogni o ciò che volete vedere nel vostro futuro insieme

Condividere felicità per i traguardi

A turno parlate di cosa vi rende felici avere fatto fino a questo momento, a livello personale ma anche di coppia

TI È STATA UTILE QUESTA GUIDA?

In questa guida ho raccolto 30 possibili attività ponte che, se applicate, ti permetteranno di staccarti più facilmente dalla modalità mamma, organizzatrice, professionista ed entrare in un **ruolo diverso: quello in cui ti senti prima di tutto donna, amante.**

Questa è ovviamente soltanto una delle tante strategie che insegniamo all'interno di *"Riaccendi il Desiderio"*, il percorso con il quale ogni giorno io e il mio team aiutiamo donne che hanno perso il desiderio verso il partner a ricostruirlo e tenerlo vivo nella propria coppia.

Se hai ancora dubbi o non sai come mettere in pratica quanto imparato in questa guida ti ricordo che hai la possibilità di richiedere una **call totalmente gratuita con me.**

Potrai spiegarmi meglio la tua situazione specifica e valuteremo insieme che cosa potrebbe esserti utile per lavorare sul tuo desiderio.

Per prenotare la tua call gratuita [CLICCA QUI](#)

*Al tuo desiderio,
Sara*



VUOI ALTRI SPUNTI PER RIACCENDERE IL TUO DESIDERIO?

Allora non perderti i contenuti che pubblico ogni giorno sui miei canali social e nel mio video podcast *"Desiderio On air."* Esce una nuova puntata ogni venerdì.

Desiderio On Air



Seguimi su Instagram



Ascoltalo su Spotify



Seguimi su TikTok



YouTube

Guardalo su YouTube