

Benessere ● sessualità

Single

Come trovare l'uomo dei sogni!

Esiste. Non si nasconde, basta essere pronte a riconoscerlo

di Shamiran Zadnich

Con la consulenza del dott.

ANDREA GIAMMARRIA,
psicologo
e psicoterapeuta,
autore con Massimo



Bracci di "Il compagno perfetto. Come trovare l'amore con l'uomo dei tuoi sogni", edizioni FrancoAngeli.



SESSO!

Le storie delle coppie felici indicano che il rapporto sessuale dopo il primo incontro avviene al 7° appuntamento. Bisogna arrivarci, però. E riflettere. Il sesso con il compagno perfetto è completamente appagante. Non ci sono deroghe a questa regola. La vita sessuale della coppia perfetta ha gli stessi ritmi e le stesse esigenze: felici e soddisfatti entrambi di un 1 solo rapporto sessuale alla settimana, oppure felici e soddisfatti entrambi di 2 al giorno.

Un matrimonio finito male, una storia importante che non è rimasta tale, un principe azzurro che si è rivelato un bluff... Chi non ha alle spalle una serie più o meno nutrita di fallimenti amorosi? E a un certo punto, delusione dopo delusione, arrivano cinismo e disincanto: "L'amore non esiste", "Quant'è divertente essere single", "L'avessi scoperto prima". Ma per quanto tempo essere single può essere sinonimo di allegre serate con le amiche e totale libertà e quando, invece, si trasforma in solitudine pura e semplice? Prima di quel giorno, prima che lo specchio rimandi l'immagine di una donna piena di rimpianti che parla in modo affettuoso solo con il proprio gatto, meglio darsi una nuova chance di essere felici in coppia. Perché l'uomo perfetto, la metà della nostra mela, esiste, basta saperlo riconoscere. "Il primo passo è dimenticare ogni pregiudizio sulla specie" spiega il dottor Giammaria. "Per quante esperienze negative si possano aver avute, gli uomini non sono tutti uguali e il mondo è pieno di coppie felici. La verità? Aver cercato fino adesso l'uomo inadatto a voi stesse, obbedendo a criteri imposti dai modelli ricevuti, dagli stimoli sociali, dai propri convincimenti. Insomma, da tutto ciò che poco ha a che fare con i bisogni più profondi di ognuno di noi".

L'AMORE E LA DIETA

Non illuderti che basti essere magre per attrarre un uomo

È vero che l'amore "arriva quando arriva", quindi proprio come ci curiamo del fatto che la casa sia in ordine perché "magari arriva qualcuno", così dobbiamo avere cura di noi stesse. Che significa fare ciò che ci rende soddisfatte, ritrovare il nostro personale stato di grazia.

È stato 8 chili fa?

Se pensi di aver bisogno di una dieta per motivi di salute è un conto, se invece sei convinta che solo con 8 chili in meno troverai l'amore: "stop".

"Spesso le donne pensano di non essere abbastanza magre per at-

trarre un uomo (o di avere poco seno, la cellulite, ecc.). In realtà, gli uomini non notano niente di tutto questo, esattamente come non si accorgono che hai cambiato taglio di capelli. Non è indifferenza, distrazione o mancanza di sensibilità.

Un uomo può essere attratto dai gesti, dalla voce, dal modo di camminare, dall'eleganza o dall'esuberanza di una donna. E se lui è il tuo compagno perfetto, sta cercando la sua compagna perfetta, non una rappresentante di cosmetici e prodotti dimagranti".

ESERCIZIO

Individuare il look con il quale vorremmo farci vedere dal compagno perfetto. È probabile che finora ci siamo accontentate di vestirci per abitudine, imprigionate in uno schema che ci vuole per forza seduttive, ammalianti, bon ton, ecc. **La bellezza esteriore e interiore devono essere in armonia e l'armonia è l'autentica femminilità.**

SEGRETO SVELATO

Curare troppo l'aspetto superficiale **attrae inevitabilmente uomini superficiali.**





È lui o non è lui?

- ✓ Avete un appuntamento?
Nessuna strategia di seduzione (stai cercando il tuo uomo ideale, non un'ulteriore conferma del tuo potere seduttivo).
- ✓ **È bene procedere per gradi**, con una conversazione leggera. Parlare subito molto di sé o di questioni intime provoca un senso di spaesamento.
- ✓ **Godersi il momento**, osservare come si muove, come guarda, il suo tono di voce. Bastano pochi minuti: se si sposta di lato o fa un passo indietro, se tende a distogliere lo sguardo, non c'è sintonia immediata, meglio fermarsi.
- ✓ **Fidati delle tue emozioni**, inutile convincersi che "potrebbe essere". Meglio fare un bel respiro e superare il senso di frustrazione. Come? A casa, fai il gioco del castello di carte. A che piano perdi la pazienza e butti tutto all'aria?
- ✓ Se invece tra di voi s'instaura la magia, **puoi essere tu ad avviare un contatto**. Per esempio, provando a tenergli una mano o toccandolo sul braccio, sorridendo.
- ✓ La serata è andata benissimo eppure lui non chiama e non messaggia: fai un altro castello di carte. È risaputo che **gli uomini non chiamano mai il giorno dopo**, fattene una ragione. Puoi farlo tu dopo qualche giorno, se nel frattempo non si è fatto sentire.
- ✓ Se dopo qualche incontro lui non si sente sicuro, dovresti condividere le motivazioni: **non entrare in competizione con un'altra donna**.

ESERCIZIO

Non metterlo alla prova sperando che lui capisca i tuoi desideri e le tue esigenze (andare a prendere un caffè insieme). Non legge tra le righe, devi imparare a comunicare.

Benessere • sessualità

SCORDIAMOCI IL PASSATO

È una presenza ingombrante che ti oscura la vista

Non si può incontrare il compagno perfetto quando ancora incombono i fantasmi del passato. Se un amore è finito, significa che non era quello giusto, punto. Smettere con i se, i ma, i condizionali; subito.

Prima di cominciare una nuova relazione, è bene aver imparato a gestire il passato.

Quanto spesso pensiamo all'ex? "Mai, cancellato": significa che la ferita è ancora aperta e pensarci provocherebbe un'ondata di nostalgia.

"Sempre": è ancora una presenza incombenente. E se credi che lui ti pensi con altrettanta intensità, che magari è pentito ma non sa come fare il primo passo... sei un'illusiva. Quando il passato non è passato, è presente, e impedisce di accorgersi che, magari, il compagno perfetto è già vicino.

Prima di essere pronte per incontrare il partner ideale, devono passare almeno 6 mesi dalla fine con l'ex. E quando si conosce qualcuno che potrebbe essere l'uomo giusto, chiedergli

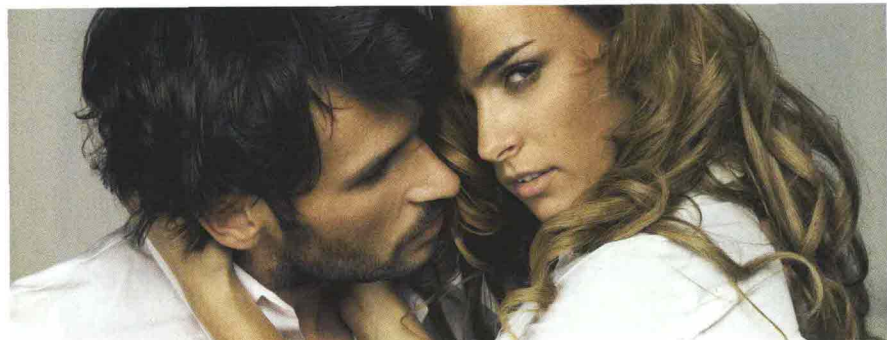
pure di parlare del suo passato: l'uomo perfetto non ha nulla da nascondere, parlerà con serenità, includendo anche le cose positive di quella relazione. È il tuo stesso obiettivo.

ESERCIZIO

Prenditi mezz'ora per valutare le tue storie finite, capirne la struttura, chiederti perché loro non erano compatibili con te. O forse sei tu incapace di avere una relazione appagante, per abitudine alle fantasie negative? Pensaci: se ci si convince di non essere amati, si trovano sempre "indizi" che ce lo confermano. Oppure, aveva qualche difetto ma ti eri convinta che sarebbe cambiato (perché?) o che tu l'avresti cambiato (era già imperfetto, quindi...).

SEGRETO SVELATO

Quando un uomo parla male delle sue ex, aziona il tuo sistema di allarme. E se ti racconta che i suoi amori sono sempre finiti con un suo tradimento, sei avvertita.



La strana coppia: te, lui e "noi"

In una coppia che funziona ognuno ha i suoi spazi e, viste dall'esterno, **le coppie più affiatate possono sembrare prevedibili, abitudinarie, addirittura noiose**. Cosa ci troveranno l'uno nell'altro? I single tendono a mettere in mostra stranezze e particolarità e sembrano tanto interessanti... **La coppia, invece, riserva la parte migliore di sé al proprio compagno**. Per trovare il nostro, bisogna imparare a percepirci già in coppia, una coppia composta da te, da lui e da un noi.

Molte donne, per esempio, fanno le "crocerossine", si buttano a salvare il partner trascurando se stesse, altre si comportano da regine del dramma, per essere sempre al centro dell'attenzione del compagno, che viene fagocitato. **Insomma, se siamo egocentriche o "tappetini", è difficile creare una relazione equilibrata.**

ESERCIZIO

Prova a sperimentare te stessa in uno spazio "noi". Sul serio: guarda il tuo appartamento come

se domani dovesse entrarci l'uomo perfetto. Che effetto ti fa? Pensa alle sue cose nei tuoi spazi (la racchetta da tennis, il borsone del calcetto, gli aeromodellini...). Quanto sei disposta a modificare i tuoi spazi?

SEGRETO SVELATO

Un uomo disordinato non diventa ordinato, un tipo preciso non tollera il caos, neanche quello creativo. Un uomo che desidera un figlio cercherà di averlo, uno che non aspira al matrimonio non si sposerà.