

d.repubblica.it



Link: <http://d.repubblica.it/>

26 Giugno 2017

In Homepage:

d.repubblica.it SALUTE SENO • RICETTE la Repubblica ENG

D
la Repubblica

*A ogni coppia il suo viaggio.
Scopri il vostro*

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO | Q

Link:

http://d.repubblica.it/lifestyle/2017/06/30/news/dove_andare_in_vacanza_2017_vacanza_col_fidanzato_a_ogni_coppia_il_suo_viaggio-3581039/

A ogni coppia il suo viaggio. Scopri il vostro

Individua qual è il profilo di relazione che più si avvicina al tuo, e scopri i consigli della psicoterapeuta e sessuologa: coppia in crisi, annoiata, stressata, "a zero sesso", che non ha tempo per il "noi", che litiga sempre



Non c'è niente di meglio di un bel viaggio per riaccendere il feeling con il partner. Cambiare scenario e abitudini, anche se solo per poche settimane, permette di vivere dei momenti dedicati solo alla coppia e guardare alle questioni che inquinano la relazione da un punto di vista più sereno e propositivo. "Lontani dalla quotidianità, in uno spazio diverso, si ha la possibilità di **ritrovarsi**, di concedersi nuove esperienze da condividere e un tempo di qualità migliore per coccolarsi e per parlare", dice **Maria Claudia Biscione, psicoterapeuta e sessuologa**. "Tutto questo a patto che la meta scelta sia funzionale al momento che la coppia sta vivendo **per evitare che, invece, proprio la vacanza vada ad acuire la crisi** e i conflitti". Per non sbagliare, ecco i consigli dall'esperta e gli indirizzi per godervi il viaggio su misura per la vostra coppia.

1. COPPIA IN CRISI: che sia per colpa di un tradimento o perché non trovate più la giusta motivazione a stare insieme, soffrite l'indecisione dei vostri sentimenti e siete a un passo dalla rottura. Avete perso il senso della vostra unione e il gancio emotivo che vi ha tenuto insieme per tutto questo tempo.

Dove andare in vacanza: scegliete un viaggio che vi faccia ricordare le motivazioni per cui vi siete scelti, che vi dia la possibilità di riscoprire le caratteristiche che amate l'uno dell'altra, per rinnovare i vostri sentimenti. Vi serve una vacanza itinerante, esplorativa, in un luogo tutto da scoprire e da pianificare insieme. Creare assieme il vostro viaggio può essere un modo per guardare con occhi diversi le vostre reciproche competenze e i vostri lati positivi, per guardare ai vostri cambiamenti come risorse e maturazioni e non ostacoli che vi allontanano.

Indirizzi in Italia: partite alla scoperta dell'Umbria, scegliendo come base del vostro viaggio il **Castello di Petroia**, una dimora millenaria nelle valli di Gubbio. Da qui potete programmare le vostre escursioni personalizzate, scegliendo 18 percorsi che si snodano tra prati, boschi, sorgenti e ruscelli, da percorrere a piedi o a cavallo. Info: www.petroia.it

2. COPPIA ANNOIATA: Anche se non state mettendo in discussione la vostra relazione, patite un senso di noia dilagante, perché avete perso l'entusiasmo e siete finiti in un impigrimento grigio e opprimente. Magari state assieme da tanto tempo e vi date per scontati, e questo ha portato a perdere l'attenzione e la cura reciproca.

Dove andare in vacanza: sarebbe utile organizzare un viaggio all'insegna dell'adrenalina, in cui far respirare e stimolare il corpo e lo spirito. Ritroatevi in un viaggio avventura light, in cui poter ritrovare il gusto dell'esplorazione o magari partite per una meta all'insegna del divertimento, dove poter ridere di nuovo insieme e dimostrarvi che siete sempre gli stessi, in fondo vi eravate solo addormentati un po' nelle vostre dinamiche.

Indirizzi in Italia: Sorvolate le Dolomiti dall'alto, facendo parapendio in tandem sull'**Alpe di Siusi**. Da lì ci si libra a 3000 metri di altitudine, con lo sguardo rivolto alle cime dell'Alto Adige, per poi tornare planando verso Castelrotto. Il volo dura circa 20 minuti: 20 minuti di emozioni allo stato puro. Info: www.alpedisiusi.info

Quale vacanza evitare: niente villaggi, dove tutto è già servito su un piatto d'argento, perché rischiereste di esasperare anche di più il senso di pigrizia e di intorpidimento.

3. COPPIA STRESSATA: siete uniti e legati, ma ognuno di voi è costantemente preso dai suoi impegni professionali, che vi costringono a "stare sempre sul pezzo", non concedono tregua alla vostra vita privata. Siete la classica coppia che vive con il cellulare in mano, che lavora H24, sempre connessi o in conference call.

Dove andare in vacanza: È necessario un taglio netto al solito tran tran. Anche se scioccante, è importante scegliere una meta a connessione zero, a contatto con la natura anche estrema, che vi costringa a staccare la spina e a imparare a respirare e "respirarsi" nuovamente. Che sia fare un safari o esplorare luoghi naturali facendo trekking, ciò che conta è immergersi in scenari mozzafiato e imponenti, per ricordarsi il valore delle cose importanti, che la routine e lo stress quotidiano stanno divorando.

Indirizzi in Italia: All'Isola d'Elba, partendo dal **Boutique Hotel Ilio**, potete ritrovare l'equilibrio regalandovi un trekking al chiaro di luna, senza cellulari e luce artificiale. A illuminare il sentiero ci saranno solo la luna e le stelle in uno scenario naturale spettacolare. Info <http://www.hotelilio.com/it/>

Quale vacanza evitare: luoghi vicini da cui si corre il rischio di rientrare prima, mete con connessioni facili e strutture comode in cui rimanere al pc mentre l'altro va a fare un bagno in piscina.