

BUONI PROPOSITI 2023? BENE DIETA E RISPARMI MA ANCHE LA SESSUALITÀ È IMPORTANTE!

15 consigli per dire al partner quello che vogliamo davvero sotto le lenzuola, dalla ricercatrice Zhana Vrangalova (New York University) e Ashley Madison, piattaforma per incontri extraconiugali

Milano, 20 dicembre 2022 – Sono varie le voci all'interno della lista dei buoni propositi per il nuovo anno: risparmiare, mangiare più sano, eliminare il superfluo e così via. Eppure **quanti di noi non contemplan l'aspetto sessuale tra i miglioramenti nella propria vita?** Troppo spesso la **vergogna** o il **timore di essere giudicati inadeguati** ci impedisce di condividere con la nostra dolce metà i sogni erotici più reconditi, eppure anche quelli sono importanti!

Nel nuovo report di Ashley Madison, [Unbound Love: Sex, Fantasy, and Desire](#), **1 rispondente con partner su 2 ammette di fantasticare su altre persone** mentre intrattiene un rapporto sessuale con il rispettivo partner. Inoltre, la curiosità per novità come: avventure, il BDSM (Bondage, Discipline/Dominance, Sumbission/Sadism, Masochism), la **non-monogamia** e il **sesso con più partner** cresce per **l'85% degli uomini e il 68%¹ delle donne**. Ma sono in tanti a considerare questi desideri un tabù.

Per iniziare il 2023 con il piede giusto all'interno della coppia, **Ashley Madison**, piattaforma leader internazionale per chi è alla ricerca di love affaire extraconiugali², **ha collaborato con la Dottoressa Zhana Vrangalova**, rinomata ricercatrice in sessuologia e docente alla **New York University**, per creare alcuni consigli su come migliorare l'intimità in una relazione da una prospettiva sessuale, andando a esaminare più nel profondo le fantasie erotiche che possono caratterizzare i membri della coppia.

5 CONSIGLI PRATICI

Condividere storie passate

Spesso parlare del proprio ex è un tabù, ma in realtà può rappresentare una carta da giocare per affrontare l'argomento. Parlare delicatamente di ciò che si è sperimentato in passato può

¹ Tutti i dati, salvo diversa indicazione, provengono da YouGov Plc. La dimensione totale del campione era di 802 adulti in relazioni sentimentali. L'indagine è stata svolta online il 20 settembre 2022. Le cifre sono ponderate e sono rappresentative di tutti gli adulti statunitensi (di età superiore ai 18 anni).

² In base al numero di iscrizioni ad Ashley Madison dal 2002.

essere un buon modo per valutare quanto si sia aperti a certe pratiche sessuali. Così sarà possibile condividere sia le esperienze positive sia quelle negative, e cosa le ha rese tali.

Una fantasia al mese

Stilare un elenco di fantasie sessuali è sicuramente un plus, ma non da condividere tutte in una volta sola. È preferibile invece scegliere una fantasia al mese (alternando la propria lista con quella del partner) e concentrarsi in quel mese a discutere di quella fantasia, a saperne di più e ad esplorare se è qualcosa che può piacere ad entrambi. Distribuire le fantasie sessuali su un lungo periodo di tempo significa avere sempre qualcosa di nuovo ed eccitante di cui parlare, senza opprimersi a vicenda. Inoltre permette di vedere quali fantasie si hanno in comune e quali si desiderano esplorare piuttosto che limitarsi alle parole.

Vedere un porno... insieme

Il porno gode spesso di una cattiva reputazione, ma guardare un film hard insieme può essere un ottimo stimolo per la relazione. **Le ricerche dimostrano che le coppie che guardano porno insieme risultano più soddisfatte sessualmente di quelle che non lo fanno** (o di quelle in cui i partner guardano porno individualmente), il che non sorprende. Il porno è un modo semplice per introdurre novità ed eccitazione nella propria routine sessuale. Inoltre, assistere agli atti sessuali che si desidera esplorare da una prospettiva in terza persona offre un'ottima idea dell'aspetto e di come potrebbe essere l'esperienza prima di provarla.

Visitare un sexy shop... insieme

L'esplorazione di perversioni che richiedono l'uso di giocattoli è usuale, ma può capitare che non si sappia da dove cominciare o quali sono quelli giusti per la coppia. Il modo migliore per capirlo è recarsi in un sexy shop con il partner. In un punto vendita specializzato sarà sicuramente presente il personale in grado di rispondere a tutte le domande, per assicurarsi che tutte le esigenze siano soddisfatte.

Le app per scoprire fantasie condivise

Esistono diverse app per le fantasie sessuali, come ad esempio Kindu, che permettono alle coppie di esplorare i desideri personali insieme, grazie a un lungo elenco di attività vietate ai minori con cui è possibile fare uno swipe su Sì o No, per poi rivelare le fantasie reciproche. In questo modo non persiste la preoccupazione che il partner scopra fantasie a cui non è aperto e sarà più facile discutere di quelle che si ha in comune.

Insomma, **la capacità di esprimere i desideri sessuali all'interno di una relazione può cambiare la vita.** Migliorare la qualità della propria vita sessuale aiuterà ad aumentare la felicità di coppia e a rafforzare il legame con il partner. **All'inizio può essere difficile, ma stabilire dei sogni e limiti condivisi può svelare il segreto per porre fine all'insoddisfazione sessuale.**

Ashley Madison

Ashley Madison è la piattaforma leader internazionale per chi è alla ricerca di incontri extraconiugali, con oltre 75 milioni di iscritti in tutto il mondo dal 2002. Disponibile in 52 Paesi e in 15 lingue, grazie alla sua mission di offrire agli adulti opportunità di incontro all'insegna della massima discrezione, è diventata il punto di riferimento per love affaire segreti. L'Italia, dove Ashley Madison è presente dal 2011, registra ad oggi 750.000 iscritti e rappresenta il terzo mercato per volume di iscritti in Europa.
www.ashleymadison.com

Ufficio stampa NOESIS

Elena Marchi: elena.marchi@noesis.net; mob. +39 320 8160461

Bianca Geddes da Filicaia: bianca.geddes@noesis.net; mob. +39 350 0093442

Federico Della Penna: federico.dellapenna@noesis.net