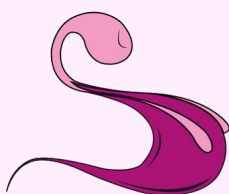


# **GIOCHI PER LA COPPIA**



## **PORTALE DELLA GRAVIDANZA**

**La gravidanza è un momento unico che porta con se' emozioni e cambiamenti profondi. Rafforzare il legame di coppia in questa fase è fondamentale per affrontare insieme le sfide e prepararsi all'arrivo del bambino.**

**Attraverso giochi e attività pensate per la condivisione e la fiducia reciproca, i futuri genitori possono vivere momenti speciali che approfondiscono la loro connessione e creano un clima di amore e complicità.**

# BUON DIVERTIMENTO!

## COSTRUIRE IL FUTURO

**Obiettivo:** Creare una visione comune del futuro e pianificare insieme.

**Come si gioca:** Sedetevi insieme e disegnatte o scrivete una rappresentazione del futuro che desiderate insieme, focalizzandovi su come immaginate la vostra vita dopo la nascita del bambino. Potete descrivere le vostre aspettative, come pensate di gestire le responsabilità e i sogni che avete per la vostra famiglia. Questo gioco aiuta a creare una visione condivisa, aumentando l'intimità e la fiducia reciproca.

## RACCONTARSI IL FUTURO DEL BAMBINO

**Obiettivo:** Rafforzare la connessione immaginando il futuro insieme.

**Come si gioca:** Sedetevi insieme e immaginate il futuro del vostro bambino: chi sarà, che interessi avrà, come sarà il vostro ruolo come genitori. Ogni partner a turno racconta una "storia" su un possibile evento futuro con il bambino (es. il primo giorno di scuola, una vacanza in famiglia, ecc.). Questo gioco non solo stimola la creatività, ma aiuta anche a rafforzare il senso di squadra in vista della nuova vita che vi aspetta.

## IL GIOCO DELLA SORPRESA

**Obiettivo:** Promuovere la creatività e il prendersi cura dell'altro.

**Come si gioca:** A turno, ogni partner prepara una piccola sorpresa per l'altro. Può essere un gesto premuroso, come preparare una colazione speciale, un messaggio d'affetto lasciato inaspettatamente, o un'attività rilassante, come un bagno caldo preparato alla fine della giornata. La sorpresa deve essere pensata per far sentire l'altro partner coccolato e apprezzato. Questo aiuta a dimostrare attenzione ai bisogni dell'altro e a rafforzare il legame.

## COLLABORAZIONE CREATIVA

**Obiettivo:** Rafforzare il lavoro di squadra e la creatività condivisa.

**Come si gioca:** Scegliete un progetto creativo da fare insieme, come dipingere una parete della casa, creare un album di foto della gravidanza o preparare decorazioni per la stanza del bambino. Lavorare insieme su un progetto creativo non solo aumenta la collaborazione e la fiducia, ma vi offre anche un risultato tangibile che rappresenta il vostro impegno condiviso.

## INTERVISTA A VICENDA

**Obiettivo:** Conoscersi meglio e rafforzare l'empatia.

**Come si gioca:** A turno, uno dei partner assume il ruolo di "intervistatore" e pone domande profonde all'altro, come "Qual è il tuo più grande sogno per il nostro bambino?" o "Cosa pensi sia il miglior modo per supportarci durante le difficoltà?". Questo aiuta a creare uno spazio sicuro per parlare apertamente di pensieri e sentimenti più intimi, favorendo una connessione profonda.

## GIOCO DELL'EMPATIA

**Obiettivo:** Capire meglio i bisogni e le emozioni del partner.

**Come si gioca:** Ogni partner scrive su dei foglietti le situazioni che potrebbero causargli ansia o stress durante la gravidanza (ad esempio: visita medica, paura del parto, stanchezza). A turno, l'altro partner pesca un bigliettino e deve cercare di immedesimarsi in quella situazione, descrivendo come potrebbe sentirsi e cosa potrebbe fare per aiutare. Questo esercizio aiuta a migliorare la comprensione e la capacità di supportarsi a vicenda.

## MASSAGGIO RECIPROCO

**Obiettivo:** Favorire il contatto fisico e il rilassamento reciproco.

**Come si gioca:** Ogni partner si prende del tempo per fare un massaggio all'altro. Può essere semplice, come un massaggio alle spalle o ai piedi, o più lungo, come un massaggio completo. Il massaggio favorisce il rilassamento e il benessere fisico ed emotivo. È un'occasione per essere attenti ai bisogni dell'altro e rafforzare la connessione fisica.

## GIOCO DELLE PREVISIONI

**Obiettivo:** Creare attesa e condividere l'entusiasmo per il futuro.

**Come si gioca:** Scrivete le vostre "previsioni" su aspetti della gravidanza o del bambino, come ad esempio la data esatta di nascita, il colore degli occhi, il tipo di personalità, e conservate queste previsioni in una scatola. Dopo la nascita, potrete aprirla e vedere chi si è avvicinato di più. Questo gioco è divertente e aiuta a parlare delle aspettative in modo leggero e giocoso.

## GIORNATA A RUOLI INVERTITI

**Obiettivo:** Aumentare l'empatia e la comprensione reciproca.

**Come si gioca:** Organizzate una giornata in cui fate l'esatto opposto dei vostri ruoli abituali. Se uno di voi è più coinvolto nelle attività di casa, l'altro prenderà quel ruolo e viceversa. Questo aiuta a comprendere meglio il punto di vista del partner e ad apprezzare i suoi sforzi quotidiani, favorendo il rispetto e l'empatia reciproca.

## RACCONTARE I SOGNI

**Obiettivo:** Rafforzare la connessione emotiva e la comprensione reciproca.

**Come si gioca:** Ogni mattina, prendete qualche minuto per raccontarvi i sogni che avete fatto durante la notte. Anche se i sogni possono sembrare strani o non avere molto senso, condividere questi momenti può essere un modo interessante per esplorare l'inconscio e le emozioni nascoste. Inoltre, raccontarsi i sogni aiuta a creare un momento di intimità appena svegli.

## CACCIA AL TESORO EMOTIVA

**Obiettivo:** Esplorare ricordi felici e rafforzare la connessione emotiva.

**Come si gioca:** Ogni partner nasconde in casa dei piccoli oggetti o bigliettini che ricordano momenti speciali della relazione (foto, lettere, biglietti di concerti, ecc.). L'altro partner deve cercarli e, una volta trovati, raccontare il ricordo associato all'oggetto. Questo gioco aiuta a rivivere i momenti più felici e a rinnovare l'affetto reciproco. In alternativa potete nascondere momenti speciali come "buoni" per un massaggio o una giornata speciale.

## CREARE UN RITO NOTTURNO

**Obiettivo:** Stabilire una routine di coppia che favorisca la connessione.

**Come si gioca:** Create insieme una routine serale che vi permetta di concludere la giornata in sintonia. Potrebbe essere leggere insieme, fare una passeggiata serale, meditare, o semplicemente sedersi a parlare delle emozioni del giorno. Questo rito quotidiano aiuta a rafforzare il legame e a creare un momento fisso di connessione.

## DARE NOMI SIMBOLICI

**Obiettivo:** Rafforzare il legame con il bambino e la fantasia condivisa.

**Come si gioca:** Anche se magari non avete ancora deciso il nome del vostro bambino, potete inventare insieme dei nomi simbolici, scherzosi o affettuosi per riferirvi al bambino durante la gravidanza. Potete scegliere nomi che riflettano l'amore che già sentite per lui o semplicemente divertenti. Questo gioco crea un legame affettuoso con il bambino, aiutandovi a sviluppare l'anticipazione positiva per il suo arrivo.

## IL GESTO SORPRESA

**Obiettivo:** Rafforzare il senso di apprezzamento reciproco.

**Come si gioca:** Fate a turno sorprendendo il partner con un gesto speciale, come preparare la colazione, lasciare un biglietto affettuoso, o organizzare un piccolo momento di relax. Il gioco non richiede una grande preparazione, ma l'effetto è quello di far sentire l'altro partner coccolato e apprezzato, rinforzando così l'amore e la fiducia nella relazione.

## RIDERE INSIEME

**Obiettivo:** Alleggerire lo stress e rafforzare il legame emotivo.

**Come si gioca:** Dedicate una serata alla visione di film comici o a giochi che vi facciano ridere. Ridere insieme è un ottimo modo per alleviare le tensioni e lo stress della gravidanza, e permette di creare un legame emotivo più forte attraverso il divertimento condiviso.

## IL GIOCO DEGLI APPREZZAMENTI

**Obiettivo:** Rafforzare l'autostima e il supporto reciproco.

**Come si gioca:** Sedetevi uno di fronte all'altro e, a turno, fate un complimento o esprimete un apprezzamento sincero riguardo al vostro partner. Potete alternarvi con complimenti fisici, emotivi o legati al comportamento. Questo gioco rafforza la connessione emotiva e permette di sentirsi valorizzati e amati.

## IL PUZZLE DELLE EMOZIONI

**Obiettivo:** Migliorare la comunicazione emotiva.

**Come si gioca:** Create una lista di emozioni (gioia, tristezza, rabbia, ecc.) su foglietti separati. A turno, ciascun partner pesca una emozione e racconta un momento recente in cui l'ha provata, spiegando perché si è sentito in quel modo. L'altro ascolta senza giudicare. Questo gioco aiuta a comprendere meglio i sentimenti del partner e a sviluppare l'empatia.

## LA SCATOLA DEI RICORDI

**Obiettivo:** Rievocare momenti speciali e rafforzare il legame affettivo.

**Come si gioca:** Ogni partner seleziona alcuni oggetti o fotografie che rappresentano momenti significativi della relazione e li mette in una scatola. A turno, si aprono gli oggetti, raccontando il ricordo e cosa ha significato per la coppia. Questo gioco aiuta a rivivere i momenti importanti e a ricordare perché siete così legati.

## IL GIOCO DEI SILENZI

**Obiettivo:** Migliorare la connessione non verbale.

**Come si gioca:** Sedetevi uno di fronte all'altro in silenzio, mantenendo il contatto visivo per un tempo stabilito (es. 5-10 minuti). L'obiettivo è comunicare attraverso gli sguardi e il linguaggio del corpo, senza parole. Questo gioco può sembrare semplice ma rafforza l'intimità e la connessione profonda.

## SCRIVERE LA NOSTRA STORIA

**Obiettivo:** Riconnettersi attraverso la narrazione condivisa.

**Come si gioca:** Prendete un foglio di carta e scrivete insieme la vostra storia di coppia, dall'inizio fino ad oggi. Ogni partner può aggiungere i dettagli che ritiene importanti, alternando i ruoli di scrittore e ascoltatore. Questo gioco non solo riporta alla luce momenti felici e difficili, ma permette anche di vedere la crescita della relazione.

## GIORNATA DEL "SÌ"

**Obiettivo:** Sperimentare la fiducia e la complicità.

**Come si gioca:** Per una giornata, ciascun partner dovrà dire "sì" a tutte le richieste o proposte dell'altro (entro limiti ragionevoli). Questo crea un clima di apertura e divertimento, lasciando spazio alla creatività e al coinvolgimento nelle attività che ciascuno propone.

## CREARE UN MANTRA DI COPPIA

**Obiettivo:** Costruire un linguaggio comune e rafforzare la motivazione reciproca.

**Come si gioca:** Insieme, scegliete una frase o un mantra che rappresenti la vostra coppia e che possa darvi forza e ispirazione nei momenti difficili. Questo può essere un motto che riflette i vostri valori, obiettivi o un semplice "ce la faremo insieme". Ripetere il mantra vi aiuterà a sentirvi uniti e supportati nelle sfide quotidiane.

## IL GIOCO DELLA COMPLICITÀ SEGRETA

**Obiettivo:** Creare un senso di intimità esclusiva.

**Come si gioca:** Durante una giornata o un evento sociale, stabilite una serie di piccoli gesti o segni segreti che solo voi due conoscete (ad esempio, un tocco sulla spalla per dire "ti amo" o un'occhiata per indicare complicità). Questo rafforza il senso di intimità esclusiva tra voi, anche quando siete in pubblico.

## CREARE UN ALBUM DEI RICORDI

**Materiali:** Foto, biglietti, nastri, adesivi, penne colorate.

**Come si gioca:** Realizzate insieme un album che raccolga i momenti più belli della vostra storia, dalla prima uscita fino ai momenti più recenti. Aggiungere note personali e decorazioni permette di condividere ricordi e sentimenti, rafforzando la connessione emotiva.

## CUCINARE UN PIATTO SPECIALE

**Materiali:** Ingredienti per la vostra ricetta preferita.

**Come si gioca:** Scegliete insieme una ricetta speciale e cucinatela in coppia. La preparazione del cibo è un'esperienza manuale che richiede cooperazione, creatività e coordinazione, e vi permette di godere del risultato finale insieme.

## DIPINTI A QUATTRO MANI

**Materiali:** Tela, colori acrilici, pennelli.

**Come si gioca:** Su una tela condivisa, dipingete insieme senza comunicare verbalmente, lasciando che ciascuno aggiunga liberamente elementi all'opera. Questo gioco permette di esprimersi artisticamente e di creare qualcosa di unico insieme, rafforzando la sintonia.

## CREARE UNA VISION BOARD DI COPPIA

**Materiali:** Cartellone, riviste, forbici, colla.

**Come si gioca:** Ritagliate immagini e parole da riviste che rappresentano i vostri desideri e obiettivi comuni, e incollateli su un cartellone. Questo vi aiuta a visualizzare il futuro insieme e a discutere dei vostri sogni e progetti come coppia.

## E PER UN PO' DI PEPE IN PIÙ...

## ESPLORAZIONE SENSORIALE

**Obiettivo:** Scoprire il corpo del partner in modo delicato e consapevole.

**Come si gioca:** Bendate il vostro partner (o fatevi bendare) e, utilizzando solo le mani o piccoli oggetti morbidi come piume o stoffa, esplorate delicatamente il corpo dell'altro, soffermandovi su aree che vi sembrano particolarmente sensibili o piacevoli. Questo gioco aiuta a esplorare il corpo con attenzione e rispetto, riscoprendo sensazioni tattili sottili che aumentano la connessione fisica ed emotiva.

## IL GIOCO DEL DESIDERIO SUSSURRATO

**Obiettivo:** Rafforzare la comunicazione intima e creare complicità.

**Come si gioca:** A turno, avvicinatevi all'orecchio del partner e sussurate un piccolo desiderio o fantasia che vorreste realizzare, mantenendo il tono giocoso e delicato. L'altro partner può rispondere con un desiderio complementare o con una dolce promessa. Questo gioco stimola la comunicazione dei desideri intimi in modo sicuro e affettuoso, rafforzando la complicità.

## PAROLE DI PELLE

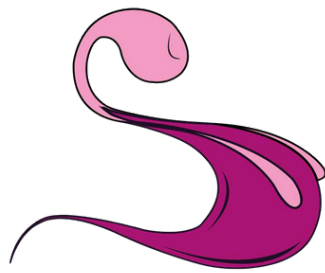
**Obiettivo:** Creare un legame profondo attraverso il linguaggio e il contatto.

**Come si gioca:** Con il dito o con un oggetto morbido, "scrivete" parole o piccoli messaggi sul corpo del partner, senza dirgli cosa state scrivendo. Il partner deve cercare di indovinare la parola o il messaggio. Questo gioco incoraggia l'uso della pelle come mezzo di comunicazione, creando un'atmosfera di dolcezza e attenzione reciproca.

## 10 MINUTI DI INTIMITÀ

**Obiettivo:** Sperimentare un tempo dedicato all'intimità fisica e emotiva.

**Come si gioca:** Stabilite un momento specifico in cui, per 10 minuti, vi dedicherete esclusivamente a voi stessi, senza distrazioni. Durante questo tempo, potete esplorare il corpo del partner attraverso carezze, baci e abbracci, oppure semplicemente godere della presenza dell'altro in silenzio. L'importante è mantenere un'atmosfera di relax e intimità. Alla fine dei 10 minuti, condividete come vi siete sentiti e cosa vi è piaciuto di più.



PORTALE DELLA GRAVIDANZA