

GLAMOUR

€ 2,20 (Italy only)
n. 210 AGOSTO 2009

**love
dossier**
i segreti
delle coppie
che durano

Sesso
cosa fa
lui che non
ti dice

**il lavoro
cambia!**
cambia anche
tu: copia i
nativi digitali

**hot
list**

- ★ le disco più glam
- ★ fashion rock
- ★ in casa degli
zero assoluto

capelli
nuove mode
nuovi modi
di curarli

*fai il film
della tua
vita*

*come creare un video
autobiografico e
conquistare chi ami*



9 771121 534002

90210



**È tutto ok,
allora perché
ho paura che
finisca?**

È una preoccupazione che colpisce molte donne», spiega la **psicologa Adele Fabrizi**. «Nonostante vada tutto bene, temono che lui possa sparire da un momento all'altro».

PERCHÉ SUCCEDE? «È un problema di bassa autostima. Magari in passato sono state davvero lasciate, ma spesso si tratta di donne con la convinzione che la vita sia incompleta senza un uomo. Così, la paura dell'abbandono nasconde un timore più profondo: quello di perdere l'identità».

COME SI ARGINA L'INSECUREZZA? «Rafforzando l'immagine di sé, coltivando le passioni che fanno star bene, frequentando persone positive. Va bene anche chiedere al partner qualche rassicurazione in più: l'importante è che non diventi mai una pretesa assillante».

E SE IL TIMORE FOSSE REALE? «Si può chiedere aiuto a un'amica fidata: uno sguardo esterno legge meglio i segnali dell'interesse o del disinteresse di un uomo. Se le paure risulteranno fondate, non resterà altro che disinvestire le energie e ridimensionare la storia».

Diglielo con un emoticon

Puoi farlo in due modi: usando le 16 faccine per confezionare anelli e bracciali (il set costa €15) o con la tastiera "emotiva" (€36) che colleghi via Usb a quella del computer per comunicare velocemente sui vari servizi di instant messaging. Info: www.bajca.com



Il libro di cucina
per gli uomini
che vogliono far colpo
sulle donne
con pochi minuti e senza meno esperienza

Nicole Seeman



1/ Qui ci pensa lui

**Magari chi si sente
in una posizione
traballante è lui...**

Agli uomini che vogliono trattenere le loro donne prendendole per la gola è dedicato il piccolo libro di Nicole Seeman (Magazzini Salani, €9,90). Il contenuto: 50 ricette per rendere sazia, sana e felice la coppia.

2/ Qui ci pensi tu

• **Invitalo a un wine dating**, e cioè a un appuntamento-evento pensato per creare nuove coppie (ma anche per rafforzare quella che avete già) sotto la guida di un sommelier. La moda arriva da New York e Parigi: le prime date in agosto in Sardegna, poi in tutta Italia. Info su www.winedating.it

• **Offrigli da bere (e una mano resta libera per una carezza)**: si può con il portabicchieri da bottiglia di Giulio Simeone (www.caoscreo.it, da €19).

