

***Guida ironica (ma realistica) su come
cercare partner sulle app di incontri***

di Emanuela Venturelli



Emanuela Venturelli Psicoterapeuta

*Stai per cancellare le app di incontri per l'ennesima volta,
con **delusione e sconforto**?*

*Datti un'ultima possibilità. Prova questo metodo, che ho riadattato dalla teoria di Meredith Davis, l'ideatrice di The League Dating App, a seguito di anni in cui ho affiancato **uomini e donne di valore** che non riuscivano a trovare partner online.*

*Tra gli **errori** più frequenti che ho visto in questi anni ci sono:*

- 1) **non sapere cosa si sta cercando** → un partner alto, muscoloso, che mi faccia sentire speciale non è per niente una buona descrizione*
- 2) **non volersi esporre per primi**, per paura del giudizio o del rifiuto → perché qualcuno dovrebbe scegliere di uscire con te se non ha neanche visto il tuo volto o una tua descrizione? O sta mettendo i like a caso, o si attiva la sua parte predatrice. In ogni caso, **non è un buon segnale**.*
- 3) **cercare persone che risolvano le proprie ferite emotive** → cercare qualcuno che da subito ti faccia sentire amato come non mai dovrebbe essere un enorme campanello di allarme, non un sollievo dal sentirti sempre non abbastanza, non amabile.*

*Per il primo errore ho creato la "**Job Description**" che devi compilare.*

*Per il secondo errore trovi alcuni **consigli pratici** in questa guida.*

*Per il terzo ho creato il mio **percorso strutturato** con un intervento su più livelli e personalizzato. Ne parlo sul mio sito
www.emanuelaventurelli.it/percorsi*

Buona lettura, aspetto un tuo feedback!



Emanuela Venturelli Psicoterapeuta



POSIZIONE APERTA:

[Inserisci Titolo: Partner / Scopamico / Sugar Daddy]

TIPO DI CONTRATTO:

[Es. Full-time / Part-time / Occasionale]

LUOGO E DURATA

Sede di lavoro: [Inserisci
distanza geografica min e max]
Impegno richiesto:
[Es. Disponibilità immediata /
Lungo termine]

I 5 REQUISITI IMPRESCINDIBILI

(Criteri essenziali per l'assunzione)

[Requisito 1]

[Requisito 2]

[Requisito 3]

[Requisito 4]

[Requisito 5]

ESPERIENZA E ANAGRAFICA

[Età preferita / Esperienza
pregressa]

COMPETENZE DI INTERESSE

[Altre abilità apprezzate, ma non
essenziali]

ELEMENTI INCOMPATIBILI

Non inviare la candidatura se
possiedi: [Attributi / Morali /
Valori incompatibili]

AREE DI FLESSIBILITÀ

Siamo disposti a collaborare su:
[Abitudini/Attributi normalmente
considerati ostacoli]

VANTAGGI DEL LAVORO (Perché sceglierci?)

[Inserisci qui tutto ciò che hai da offrire: stabilità, divertimento,
supporto, ecc.]

DESCRIZIONE DEL LAVORO (Sintesi Finale)

[Breve riassunto del candidato ideale e degli obiettivi del ruolo]



Emanuela Venturelli Psicoterapeuta

Come fare funzionare il tuo profilo per le App di incontri, foto

FOTO – Come scegliere immagini che funzionano davvero

 **Abbigliamento:** Scegli bianco o colori vivaci a tinta unita. L'attenzione deve andare su di te, non sul tuo outfit.

 **Espressione:** Sorriso naturale. Lascia duckface e pose forzate a Instagram.

 **Comunicazione:** Le foto non devono solo farti apparire bene: devono raccontare chi sei. La parola chiave è autenticità.

Una **sequenza efficace** di 6 foto:

Primo piano con contatto visivo – stile copertina di rivista.

In viaggio o in un momento insolito – meglio se a figura intera.

Mentre fai qualcosa che ami davvero
(mangiare, leggere, dipingere, correre).

Foto di gruppo se è importante per te – comunica molto di te.

Una foto libera – (con un animale, a un matrimonio,
uno scatto professionale, ecc.)

La foto *divisiva* – qualcosa che potrebbe far scegliere o scartare subito
(es. fumi? sei molto attivo politicamente?). Meglio essere chiari da subito.

Test finale:

Guarda le tue 6 foto e chiediti: una persona potrebbe farmi almeno 3 domande su ognuna? Se la risposta è sì, sei pronto per passare alla sezione "Chi sono". ✨



Emanuela Venturelli Psicoterapeuta

Come fare funzionare il tuo profilo per le App di incontri, testo

CHI SONO

Qui dai un assaggio di te, non tutta la tua storia. Deve essere breve, ma curata: abbastanza per incuriosire, non abbastanza per annoiare.

Pensala così: *serve a far partire una conversazione.*

✓ COSA FUNZIONA

... Frasi che invitano a parlare con te

Scrivi qualcosa che faccia venire voglia di rispondere. Esempio:

“Sono nato a Napoli e so dove trovare gli arancini migliori della città.”

? Dai un aggancio per fare domande, guida la conversazione.

Esempi: “Chiedimi della seconda foto per farmi felice.”

“Se parliamo della quinta foto mi trovi preparato.”

✨ Mostra la tua personalità Ironico? Dissacrante? Curioso?

Questo è il posto giusto per farlo vedere subito.

✗ COSA EVITARE

📋 Liste di requisiti “Devi essere alto, laureato e amare gli animali.”

🚫 Liste di esclusioni “Se cerchi un’avventura non farmi perdere tempo.”

Chi è maleducato non legge le bio, e rischi solo di sembrare rancoroso.

🔗 Solo un link a Instagram. Se non scrivi nulla su di te, perché qualcuno dovrebbe aprire un’altra app per scoprirlo?



Emanuela Venturelli Psicoterapeuta

Prova un **paio di settimane** con questi accorgimenti e fammi sapere come è andata.

Se vedi che i **contatti di qualità aumentano**, ma comunque non riesci a trovare la relazione che desideri, probabilmente l'errore è a un altro punto del percorso per trovare il partner sano.

Questo è solo l'inizio, poi **possiamo approfondire**, per esempio, come scremare i partner dopo i primi contatti e come fare funzionare l'uscita con chi riconosci essere interessante per te.

Non demordere, puoi trovare e costruire la relazione che desideri.

Possiamo capire insieme cosa ti sta ostacolando e come **modificare quel comportamento**, per farti trovare la persona "giusta per te".

Ti aspetto nei DM per iniziare insieme un percorso di cambiamento su come ti approcci alle relazioni chiaro ed efficace.

A presto,

Emanuela Venturelli



Emanuela Venturelli Psicoterapeuta