

vita di coppia

Amore, questa notte vorrei giocare con te

Sfilati i guanti come Dita Von Teese. Trasforma il bagno in un tempio dell'eros. Inventa fantasie sexy. Accendi il tuo desiderio. Chiedigli di usare gli anticoncezionali. Sono le cinque lezioni di sesso felice dei nostri sex coach. Trova quella che fa al caso tuo e divertitevi insieme

di Silvia Gavino

1 Prendi confidenza con il corpo



di Flavia Coffari, psicologa e sessuologa, presidente del Centro italiano promozione alla salute, www.flaviacoffari.com

«Conoscere il proprio corpo consente di sapere cosa ci piace, giova a guidare il partner e a comunicare in modo più sciolto e intimo. Fuori e dentro il letto. Niente paura, il percorso è facile. Prima da sola, poi con lui. Non prenderlo come un lavoro: sarai tu a decidere che cosa fare, quando fermarti. L'importante è che tu desideri in piena libertà emanciparti e liberare la sfera sessuale dai tabù. Sei pronta?»

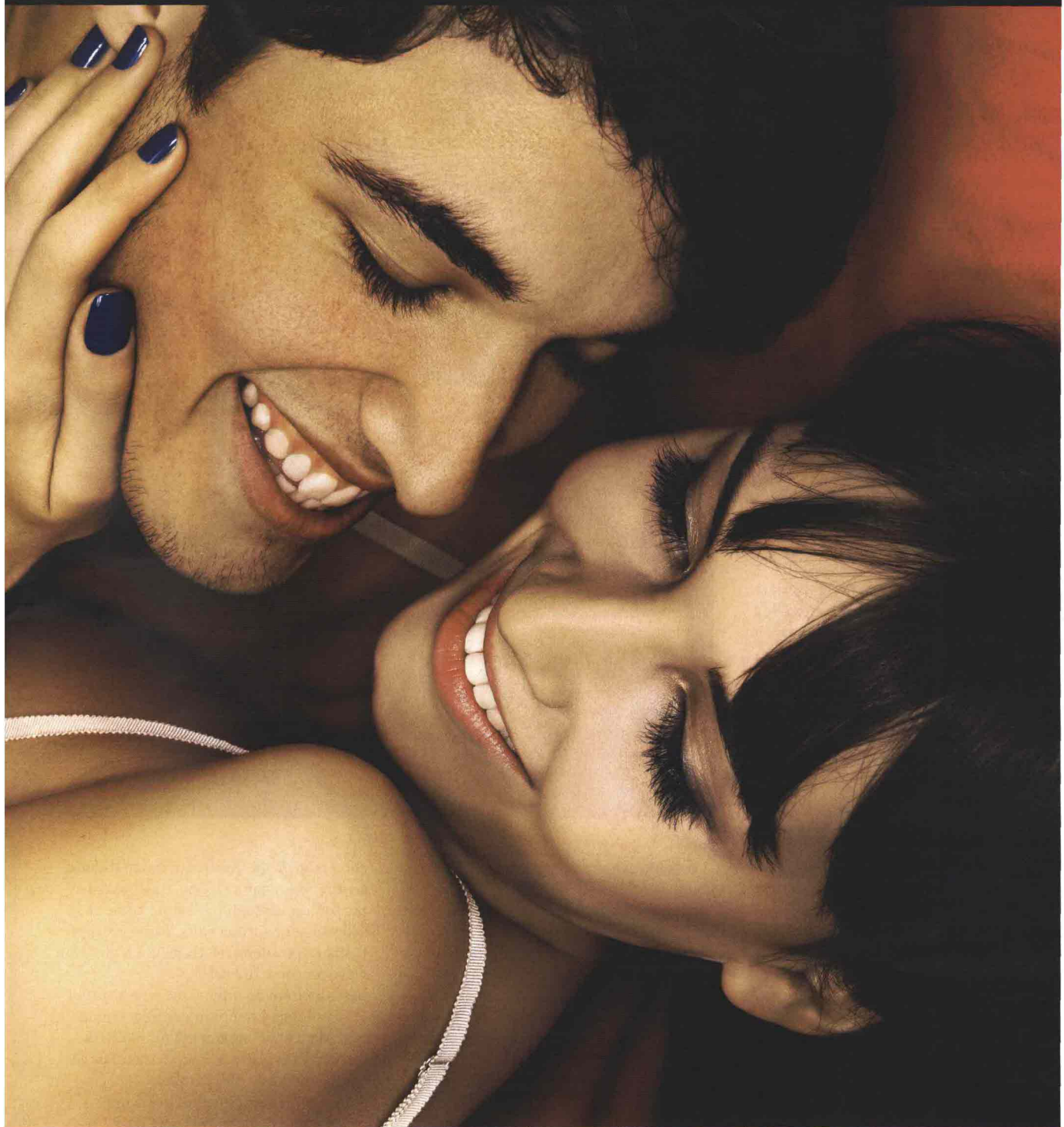
Dalle un'occhiata Lo so, fa tanto sedute di autocoscienza Anni '70, ma è fondamentale. Prendi uno specchietto, dai un'occhiata alla tua vagina, confrontandola con la pagina di un libro di ginecologia scaricato da Internet che ti spiega bene com'è fatta: dov'è l'imene? Dov'è il clitoride? E via esplorando. Ti aiuterà a superare una fantasia molto comune, cioè quella di essere troppo stretta per far entrare il pene del partner. Se vedi i tuoi genitali, capirai che non è così.

140

Prova gli assorbenti interni Se fai parte della grande categoria di donne che non ha mai messo i tamponi vaginali, prova a vincere questa difficoltà. Non vuol dire che devi usarli per forza se non ti trovi, è solo un esperimento. Sceglili della misura minima, a punta arrotondata e con applicatore: è più semplice. Puoi anche aiutarne l'ingresso con un lubrificante.

Gioca con l'acqua In vasca o nella doccia, l'acqua alla temperatura giusta può essere una grande alleata dell'eros. Lasciati sfiorare dal tocco delicato o più intenso del getto come se fossi sotto una cascata tropicale, coccolata da milioni di gocce tiepide che ti scaldano e ti eccitano, e ascolta l'effetto che fa sul tuo corpo e sulla tua testa. Non male, vero?





Entra in un sexy shop Superato l'imbarazzo, troverai gadget che possono risvegliare ogni tipo di fantasia: dai costumi da infermiera sexy agli anelli vibranti, fino alle maschere in silicone. Il mondo che ti si apre potrà divertirti, ma anche esserti indifferente o ostile: non giudicarlo, guardalo. Regalati un sex toy per sperimentare piaceri nuovi e al prossimo incontro con lui sarai più sciolta. ►

Invitalo in una Spa erotica

- «Finalmente è arrivato il momento di giocare con lui. Ti suggerisco un esercizio che ha appena sbloccato una mia paziente molto, ma molto inibita. Fagli una sorpresa: prepara la vasca con acqua profumata e candele.

- Devi fare tutto tu: insaponarlo come se foste in una Spa, avvolgerlo in un asciugamano, portarlo in camera e massaggiarlo con un olio leggero, senza tralasciare nulla. Ma proprio nulla. Puoi anche usare un

piumino o accarezzarlo per risvegliare i suoi e i tuoi sensi e per guardare come reagisce. Non tutto è piacere. Così lo "mappi" e allarghi le sue zone erogene. Il suo piacere, ne sono certa, travolgerà anche te».

vita di coppia

Sblocca il bacino Se senti poco il corpo, Pilates e danza del ventre sono le due attività più adatte a rinforzare la pavimentazione pelvica e allenano proprio i muscoli coinvolti nel fare l'amore. In più la danza del ventre ti fa sentire sexy anche davanti a lui. Praticata in culture piuttosto rigide, aiuta molto l'eros nella coppia, migliorando la qualità dell'orgasmo».

2 | Esplora le tue fantasie erotiche



di Francesca Romana Tiberi,
psicologa e sessuologa,
www.sessuologa.net

«Nell'ascensore di un hotel di lusso un uomo dal sorriso misterioso ti domanda: "A che piano, signora?", e mentre schiaccia "terzo", ti sorprende a chiederti quanto potrebbe essere eccitante finire la serata in camera sua. Non arrossire come se fossi stata colta a rubare un profumo: le fantasie erotiche non fanno male a nessuno, anzi. Secondo i sessuologi la nostra capacità di produrle è un ingrediente fondamentale per accendere la dimensione del desiderio ed è l'indicatore di una sessualità matura. Tutte le abbiamo, ma vanno sbloccate: il desiderio di sesso non è molto diverso da quello di cibo. Se la torta è profumata ne taglio una fetta, se no ciccia.

"Rubale" alle maestre dell'eros Guarda i film erotici girati dalle donne (ti suggerisco *Romance X* di Catherine Breillat, *Baise-moi* di Virginie Despentes e i titoli della regista svedese Erika Lust che trovi su www.imdb.com). Raccontano storie che accendono i sensi. Regalati la libertà di ricordarti che non devono essere agite, puoi esplorarle in tranquillità! Vale anche con i libri. Lo straordinario successo di *Cinquanta sfumature di Grigio* conferma che, finalmente, noi donne non siamo più Cenerentole che si accontentano di essere inquisite dai principi con una scarpetta di cristallo in mano. Li preferiamo meno azzurri, magari più ombrosi, ma sessualmente attivi e capaci di trattarci da femmine. Era ora!

«Tesoro, stanotte ho fatto un sogno» È la frase perfetta per suggerirti quello che desideri condividere, e magari mettere in pratica, senza mandarlo in ansia. Il 90 per cento degli uomini è molto contento di una partner con fantasie erotiche anche perché i maschi ne hanno continuamente e

142

Dalla filosofia alla fantasia, l'eros trionfa tra gli scaffali

Nell'anno dell'apoteosi delle *Cinquanta sfumature*, romanzi erotici e manuali di sex-self help traboccano dagli scaffali delle librerie: sarà perché con la crisi il sesso è un divertimento a costo zero? Chissà. Ne abbiamo scelti due.

COME PENSARE (DI PIÙ) AL SESSO

Uno dei filosofi pop più amati, l'entusiasta Alain De Botton, ruba il mestiere a Donna Letizia e pubblica il suo personalissimo manuale di self help *Come pensare (di più) al sesso* (Guanda, euro 12). Per mettere in ordine emozioni incoerenti, pesca da ogni ambito, citando Schopenhauer,

la sessuologa Shere Hite, il regista Rohmer, la casa di moda Marni, l'attrice Scarlett Johansson e così via. Studia, metabolizza, riassume e ci consiglia. «Intellettualizzare i problemi non li elimina, ma possiamo concederci la consolazione del pensiero», spiega l'autore svizzero.



SFUMATURE AUSTRALIANE

La psicologa Alexandra Blake, sposata e mamma, va a Sydney per tenere un ciclo di conferenze e rivede un suo ex, divenuto ricercatore di successo. Si farà sequestrare da lui dimenticando i suoi obblighi. È la trama di

La Seduzione (Newton & Compton, 9,99 euro),



primo volume della trilogia *Incontri Proibiti*, firmata all'australiana Indigo Bloom. Il libro è ai primi posti delle classifiche inglesi e australiane.

si sentono sempre un po' colpevoli. Nel condividere le nostre abbiamo un doppio vantaggio: lui non va a cercare altre con cui metterle in pratica e continua a desiderarci. Tra l'altro, le più comuni tra noi donne sono semplici, sai? La più diffusa è far l'amore in un posto diverso e seguendo un copione meno scontato. Stupiamo il nostro uomo comunicandogli che apprezzeremmo introdurre delle varianti e lui si lancerà».

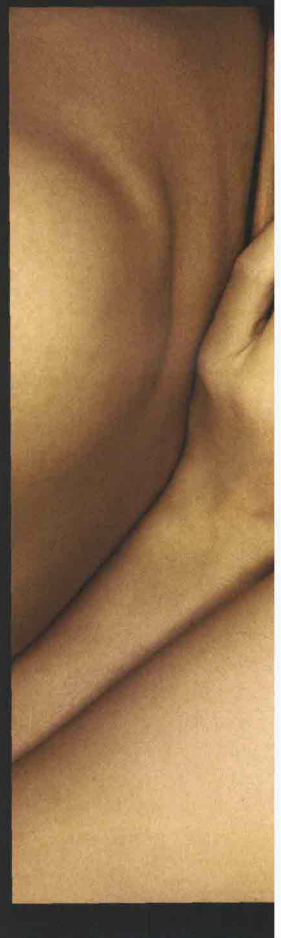
3 | Metti un'intenzione sexy nei tuoi gesti

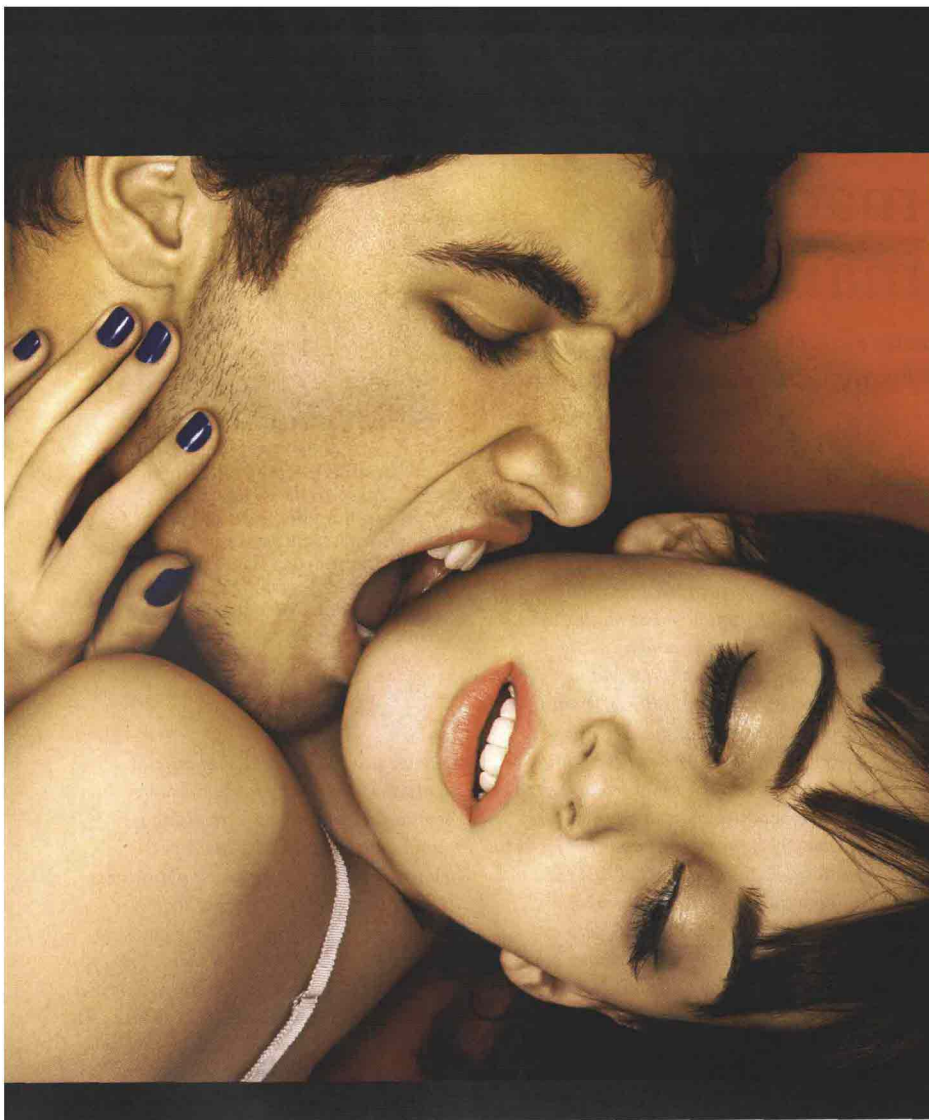


di Gabriele Baroni,
sociologo e sexcoach,
www.gabrielebaroni.it

«Scusat se difendo la categoria, ma noi uomini abbiamo sempre più ansia da prestazione che ci allontana da voi donne. I motivi

sono tanti. Vuoi trovare un modo di farlo sentire "dominatore"? Mostrati "pezzo a pezzo", esibendogli parti di te come se le vedesse per la prima volta. Lui è visivo, si fa distrarre volentieri. Basta poco sai? Non serve un corso di burlesque, basta mettere un'intenzione sexy nei tuoi gesti: allunga i tempi in cui ti levi i guanti, fai cadere deliberatamente un pezzo di torta nella scollatura, lasciati guardare le gambe mentre ti sfilii le calze. E disorientalo cambiando posizione quando fate l'amore, così avrà di te inquadrature diverse, proprio come in un film. Non avere paura di scindere sesso e sentimenti. La sessualità non esclude il sentimento, ma a volte deve essere espressa in modo diretto. L'uomo è tranquillizzato nel sesso senza pensieri perché si sente a casa: è più disposto a entrare nei temi legati ai sentimenti, purché non lo si pretenda a viva forza. Su quel terreno guidi tu, non si discute: lui ti seguirà».





4 Fallo sentire unico senza dare nulla per scontato



di Marinella Cozzolino, psicoterapeuta, sessuologa e responsabile dell'Associazione italiana di sessuologia clinica di Roma
www.marinellacozzolino.it

«Ti sei mai chiesta perché quando un uomo ti ha tradito, all'improvviso vale ai tuoi occhi molto più di prima? Perché finché un'altra non ha cercato di portartelo via, tu lo davi per scontato. Più o meno come sentir correre l'acqua calda giù dalla doccia ogni mattina. Soltanto quando si rompe lo scaldabagno o viaggi in un Paese difficile ti accorgi che poterti lavare ogni giorno senza rischiare la broncopolmonite è un piccolo lusso di cui essere grata. Funziona anche nell'eros: la certezza della fedeltà è una brutta botta e fa

male come il cameratismo con il tuo compagno. Il desiderio si muove sull'assenza: la parola stessa viene dal latino *de-sidera* che significa in assenza di astri. Noi desideriamo le stelle quando non ci sono. Quando ci sono, siamo felici di guardarle, ma non possiamo desiderarle. Neanche in amore posso desiderare una cosa che ho, quindi la chiave è non avere mai la certezza di possedere qualcuno. E poi non possiamo essere certe nemmeno di noi stesse: come posso giurare che oggi non farò un incontro magico uscendo dal mio studio? **All'atto pratico** Il suo cellulare, il portafoglio e la posta elettronica non si toccano. E persino i suoi amici: entrambi dovete poter vedere i vostri da soli perché ci sono delle storie precedenti da rispettare. Lui ha il diritto di avere il suo mondo così come di poter custodire i segreti di un altro. Non sopportiamo un genitore che si intromette nella nostra vita, perché dovremmo fare questo al nostro partner?

La libertà è reciproca Tutto va spiegato, certo. Ed è giusto che lui si faccia e ti faccia delle domande e che si ingelosisca pure un po'. Mantenere questa tensione emotiva serve prima di tutto a noi! Chiederti: "Mi ama veramente?" o "Che farà su Internet a quest'ora?", mantiene vive le farfalle nello stomaco, farfalle che nascono dal dubbio, non dalla certezza. Quando fondiamo una storia sulla banalità della certezza, passiamo la vita a lamentarci dell'assenza di emozioni. Tensione, attesa, imprevisto: tutto deve restare. L'amore è emozione, ma noi tendiamo a dargli un'organizzazione razionale e a trasformarlo in storia. E da qui scaturisce la tendenza al possesso, figlia di una scarsa autostima e di un eccesso di narcisismo ("non mi vuole", "non mi considera"). Così, se un uomo ha voglia di costruire qualcosa con noi, si produce la voglia di ritrovarci al posto dell'ansia da insopportazione che va per la maggiore».

5 Impara a chiedere sesso protetto



Rossella Nappi, ginecologa e sessuologa, professore associato della Sezione di Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Università di Pavia, www.rossellanappi.it

«Come si può fare un sesso felice rischiando malattie o gravidanze indesiderate? È la domanda che vorrei fare personalmente alle under 30. Un'indagine Eurisko ha rilevato che il 45 per cento di loro non usa precauzioni, l'11 per cento incappa in gravidanze indesiderate e gli aborti tra le giovani sono in aumento. **Troppi pregiudizi su pillole & co.** Le donne credono che la pillola ingrassi e si vergognano a chiedere il preservativo perché lo associano al sesso promiscuo. Gli uomini si imbarazzano a proporlo perché credono sia come confessare di avere una donna diversa ogni sera. Ma la contraccezione va messa a servizio della coppia e della felicità sessuale. Quando avete un compagno nuovo, dategli: "Sono la tua prima donna? No, vero. E tu non sei il mio primo uomo. Quindi, per favore, usiamo il profilattico". Per poi passare a una contraccezione diversa solo dopo accordi precisi e controlli. **Basta sfidare la realtà** Dirsi: "Tanto a me non succede!" è controproducente e antistorico. Il profilattico non protegge solo dall'Hiv e dalle gravidanze indesiderate, ma anche dalla Clamidia o dal Papilloma virus, una delle principali cause del tumore all'utero. Imparare a chiedere sesso protetto è imparare a rispettare te stessa».