

VE LO DICIAMO NOI COME SI FA

Abbiamo chiesto ai due sessuologi della popolare trasmissione "Loveline" i trucchi per non sbagliare con l'altro sesso. Prima, dopo e durante l'amore, cosa fare e soprattutto cosa sarebbe meglio non fare

DOVE SBAGLIA LEI

PRIMA

Gli ex: mai parlarne, crea ansia da prestazione. Anche se l'uomo insicuro ci prova, cercando confronti, è meglio non accettare un piano di dialogo di questo tipo. Se si è costrette a rispondere, piuttosto è bene mentire.

L'attesa: non aspettate che sia lui a spogliarvi, finireste col sembrare troppo passive; ugualmente non comportatevi da "panterona" aggressiva. Basta dare l'idea che si sia pronte al piacere, mostrandosi disinibite e accattivanti, però accoglienti.

La pelle: se la biancheria intima non preoccupa più di tanto l'uomo, profumo e peli lo mettono in guardia. Liscia e delicata (rotonda), la pelle regala una grande sensazione di femminilità.

DURANTE

Evitare di spegnere la luce: la donna si vergogna spesso del proprio corpo, ha paura di mostrarne i difetti, ma fare l'amore al buio è contro l'istinto sessuale maschile. Non dimenticate che l'uomo a quel punto ha già scelto, se non gli piaceste non si troverebbe lì.

Evitare di sembrare assenti: è meglio non parlare durante l'amore, sicuramente non parlare di altre cose che non siano "sessuali", perché fa perdere eccitazione, fa preoccupare.

Dà l'impressione all'uomo di non riuscire a coinvolgervi. Evitare i nomignoli: qualsiasi vezzeggiativo (pisellino, fiorellino, dolcetto...), a meno che non ci sia un livello d'intimità tale per cui sia voluto da entrambi, interferisce, fa calare il desiderio.

Diversificare: l'uomo ha bisogno di movimento, per cui cambiare posizione è importante, senza per questo doverne collezionare 30 differenti in un rapporto.

I genitali: tendenzialmente, per istinto, l'uomo cerca di difenderli; ma nel momento in cui ti fa accedere al perineo, la sensibilissima zona che va dallo scroto all'ano (e di solito è dimenticata dalle donne), è giusto accarezzarla, recuperarla, darle molta attenzione.

Evitare di fingere l'orgasmo: piuttosto se si ha difficoltà, può essere utile masturbarsi davanti a lui, o vicino a lui. L'uomo lo trova eccitante, perché è come se assistesse dal vivo a una sorta di film porno.

DOPO

Se chiede: se ti domanda se ti è piaciuto, rispondi di sì e poi lascialo...

Se dorme: alla fine di un rapporto sessuale, per la scarica di serotonina, l'uomo è sfinite! È naturale che si addormenti, al contrario della donna che si sente riattivata.

Se scappa: non far diventare l'assenza di coccole una malattia.



MARCO ROSSI

Psichiatra e Sessuologo, fondatore del Centro Italiano di Medicina Sessuale di Milano.





LAURA TESTA

Psicologa e Psicoterapeuta, è esperta di educazione sessuale e terapia di coppia.



LABORATORIO ARIZONA, 100 \$ PER SCOPRIRE TRADIMENTI GRAZIE A DNA NELLE MUTANDE

Cento dollari e un paio di mutande per investigare sui tradimenti del partner. Basta inviare l'indumento a un'azienda di Phoenix, la Chromosomal Laboratories, per effettuare la ricerca di tracce di Dna "estranee" alla coppia. Se poi si hanno anche dei

sospetti su chi potrebbe essere l'amante, e si ha a disposizione il suo Dna (e altri 500 dollari), la società può confermare o smentire. Negli Usa, in una causa di divorzio, un risultato positivo può essere ammesso come prova.

DOVE SBAGLIA LUI

PRIMA

Quando va subito al sodo: con una donna vince l'ascolto. La "coccola" fa capire come l'altro desidera essere approcciato nella sessualità: una donna che si scansa, quella che si lascia andare, l'altra ancora che inizia cercando baci più teneri...

Quando si crede un California Dream Man: confondere un corpo bello con uno sessualmente eccitante è un errore. È molto più erotico un corpo morbido, di uno di marmo. Ciò che piace spesso alla vista, non è quello che poi si trova stimolante al punto di cedere alla tentazione di volerlo.

DURANTE

Se vuole la luce accesa alla "Sorvegliato Speciale": è vero che per l'uomo la stimolazione visiva è fondamentale, ma le donne sentono di più col corpo. Una luce soffusa aiuta entrambi.

Se crede che l'orgasmo avvenga con la penetrazione: è uno stereotipo, perché il clitoride è fuori dalla vagina. Alcune donne riescono a raggiungere l'orgasmo con una stimolazione vaginale, ma è sempre bene fare caso che sia considerato anche il clitoride. È per questo che la posizione in cui è lei che sta sopra funziona.

Se crede di poter accorgersi dell'orgasmo della partner: o si ha un'altissima percezione o non essendoci un "dato" esterno, non può saperlo.

Se crede fondamentale che si urli: per alcuni è solo una cattiva abitudine. Non è vero che più la donna urla e più il piacere che sta provando è intenso.

Se crede che sia la donna a dover prendere l'iniziativa: le donne tradizionalmente non sono state abituate ad avanzare la proposta, ma sono state educate ad aspettare.

DOPO

Crede che se è andato bene a lui, sia andato bene e basta: gli uomini, soprattutto nelle relazioni occasionali, tendono a sentirsi autorizzati a credere che il proprio piacere equivalga al piacere provato della donna.

Andare via, o mandarla via: prerogativa maschile sta diventando di moda anche tra le donne, che lentamente si adeguano, assumendo il peso dei comportamenti dell'uomo e vedendo sempre più spesso il sesso fine a se stesso.

Domandare com'è stato: la donna vede l'eiaculazione, quindi non ha bisogno di sapere com'è andata. E non è vero nemmeno il fatto che se c'è stato un orgasmo significa per forza di cose che è andata bene. Evitate domande e commenti. **D**