

SILVETTE

DONNA

Linea, moda, salute, belle

€ 2,20

DÉCOLLETÉ E COLLO

GIOVANI E SENZA
MACCHIE GRAZIE
A CREME,
PEELING, LASER
E LUCE PULSATA

BENESSERE
LE TISANE
CHE DANNO SPRINT
AL METABOLISMO

KAMA FITNESS
LA SEXY GYM
DI COPPIA

**IN FORMA
DOPO LE FESTE**

DIETA DELLA LUNA
DEPURARSI
IN 1 GIORNO

DIETA DEL PH
2 SETTIMANE PER
PELLE E CAPELLI AL TOP

LAVORO
DIVENTARE CHEF:
CRACCO, BARBIERI,
BASTIANICH
TI DICONO COME

IN REGALO

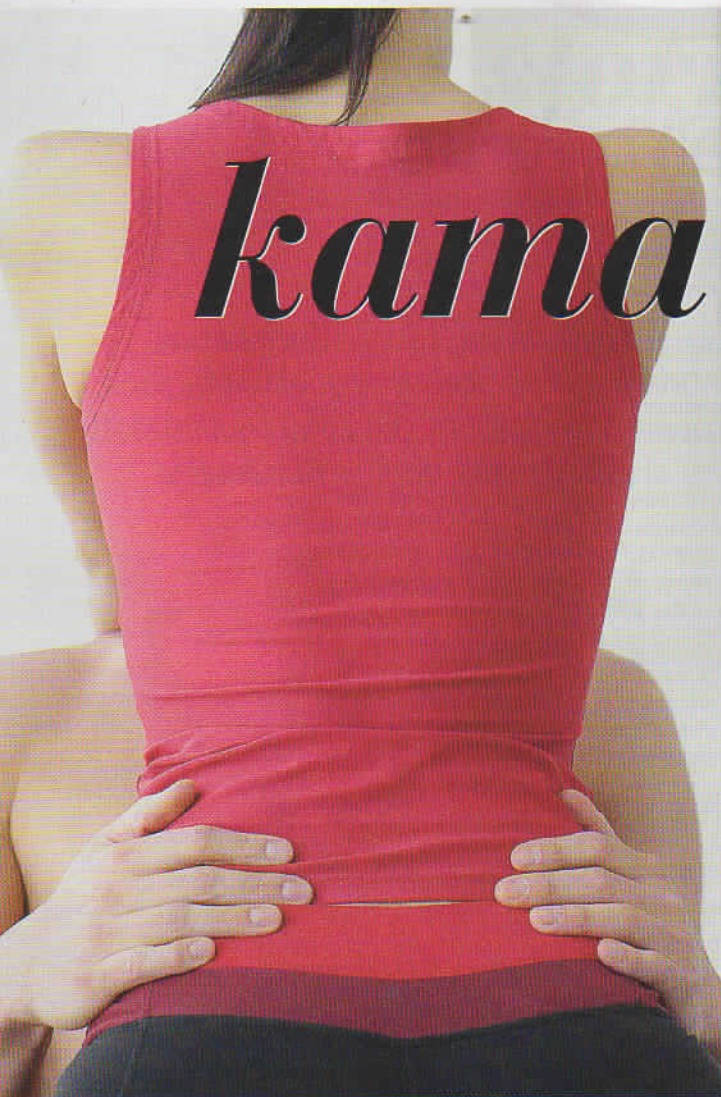
il programma da staccare

**SPECIALE DIETA
DUKAN**

UN DOSSIER DI 12 PAGINE
CON LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI
LA LISTA DELLA SPESA
LA VERSIONE ANTICELLULITE
LE NUOVE RICETTE DOLCI
LE TESTIMONIANZE DI CHI L'HA PROVATA

CAPELLI
ACCONCIATURE
GLAM





Avere un "core" allenato migliora l'intensità dell'orgasmo: tutti in palestra sotto le lenzuola

FITNESS

Per chi ama fare sport di coppia e magari è anche in cerca di un antidoto alla routine in camera da letto, oggi c'è **un'attività rivoluzionaria che promette di riaccendere l'intimità sessuale... ottenendo una forma fisica strepitosa.** La provocazione arriva dagli States, dove si sono diffusi a macchia d'olio i Kama (dal nome della divinità indiana del piacere sessuale e dell'amore, ndr), corsi per rafforzare i muscoli pelvici e ottenere prestazioni da Oscar sotto le lenzuola. **Ideati da ballerini in collaborazione con sessuologi e psicoterapeuti, questi corsi prevedono posizioni con nomi evocativi** come "l'unicorno", "la farfalla", "il serpente", che aumentano il flusso sanguigno nella zona pelvica, accendendo la libido e favorendo la fertilità. **L'obiettivo è quello di connettersi col proprio "sexual core", potenziando aree generalmente ignorate dalle attività fisiche comuni.**



TONICHE E... *soddisfatte*

In Italia l'unico programma che cavalca questi trend, messo a punto da due esperti di fitness, Eddi e Alessia, è il Kama Fitness. È un metodo di allenamento, una sorta di versione moderna del Kamasutra, con **posizioni ed esercizi studiati per aumentare il piacere e, al tempo stesso, definire la massa muscolare.** La guida (si acquista su www.kama-fitness.com), suggerisce 60 posizioni

"piccanti" da provare con vari livelli di intensità e complessità. Gli esercizi sono corredati da immagini e descrizioni dettagliate. **Qualche spunto? Per sfoggiare glutei da copertina provate il "bridge evolution", mettendovi a ponte mentre il vostro lui è inginocchiato davanti a voi.** Per addominali e pettorali: nella posizione del missionario, lui può fare qualche flessione e voi eseguire dei crunch. **Il Kama Fitness propone due varianti: una "hot" da praticare in privato e una "soft", da palestra.** I nuovi corsi che verranno presentati ad aprile al Rimini Wellness sono focalizzati sui muscoli del "core" (addominali, dorsali, lombari): più sono allenati, più l'orgasmo è intenso.



Pole dance, Tantra o massaggi di coppia per risvegliare l'intesa

non solo kama

A parte il Kama Fitness, in Italia sono nati altri corsi per vivacizzare i rapporti di coppia. Se desiderate sentirvi più seducenti per il vostro uomo, avete un'ampia scelta: si va dai Sex & Charming Training proposti dalle palestre del circuito Virgin Active (www.virginactive.it) alle lezioni di Pole Dance (www.poledanceacademy.eu) e di Burlesque (www.burlesqueschoolmilano.com). Se vi piace l'idea di condividere l'esperienza con il vostro lui, potete provare con i massaggi di coppia, che favoriscono armonia, comunicazione e condivisione (cercando su Internet c'è solo l'imbarazzo della scelta). Se invece volete condividere qualcosa di più profondo e impegnativo, scegliete un percorso di Tantra, per migliorare la sessualità, unendo corpo e mente in meditazione. Elmar e Micaela Zadra, tra i maggiori esperti della disciplina, tengono seminari in tutta Italia (www.maithuna.it). Per le più ardite, infine, esistono corsi mirati, come quello di sesso orale, dove si imparano tecniche particolari (mai sentito parlare della "Shirley Temple"?) per diventare maestre della pratica (www.zouzoustore.com).



LA MOSTRA DA NON PERDERE

Per incuriosire il partner potreste portarlo alla mostra *Kama. Sesso e Design* visitabile fino al 10 marzo 2013 presso gli spazi della Triennale di Milano (www.triennale.it). Una selezione ampia che va dai vasi etruschi a figure rosse agli amuleti fallici di epoca romana, dai disegni di Piero Fornasetti alle fotografie di Carlo Mollino e di Ettore Sottsass, dal divano *Mae West* di Salvador Dalí al provocatorio *The Great Wall of Vagina* di Jamie McCartney, con i calchi dei genitali di 400 donne.

i consigli del sessuologo

Ma servono davvero questi corsi? In quali casi? E, soprattutto, come si fa a convincere un partner riluttante a diventare un esperto di Kama Fitness? Lo abbiamo chiesto al sessuologo Marco Rossi, che della guida di Alesia ed Eddi ha scritto la prefazione.

● Perché ha accettato di aderire al progetto?

«L'idea mi diverte moltissimo. Si dice che il sesso sia la miglior ginnastica... e in effetti è una forma di sport perché fa bruciare calorie quanto un'attività aerobica a basso consumo. Coniugarlo con l'attività fisica vera e propria, quindi, è positivo. Oltre ai benefici estetici, il Kama Fitness può essere un gioco da fare insieme per alimentare la complicità della coppia: i sensi si eccitano grazie alla varietà delle posizioni suggerite».

● A chi consiglierebbe il Kama Fitness?

«Il bello è che è per tutti, ci sono più livelli di allenamento e si può essere più o meno disinibiti. L'importante, ovviamente, è che non diventi una pratica meccanica, ma resti sempre un modo molto piacevole per fare sport e magari anche qualcos'altro!».

● Cosa pensa degli altri corsi?

«Tutto il bene possibile. Possono davvero aumentare sicurezza e spirito d'iniziativa, aiutare a raggiungere una maggiore intimità, vivacizzare il rapporto. L'importante è che siano gestiti da persone preparate. Però, se proprio devo essere sincero, a quanto vedo gli italiani non sono ancora pronti ad accettare con la dovuta leggerezza questo tipo di discorso. Certo, i commenti sono positivi, ma poi quante persone conoscete davvero disposte a frequentare un corso di sesso orale?».

● Come convincere un partner riluttante?

«Proponendo il corso come un momento di gioco, di trasgressione a due. Evitando di farlo sentire giudicato, messo in discussione. E poi naturalmente promettendogli in cambio prestazioni da sogno!».



Serena Roberti