

A CIASCUNO IL SUO

Stiamo parlando di eros. Qualunque sia il vostro stile a due, tenero o strong, simbiotico o active, ecco gli esercizi hot per mantenere tonica l'attrazione (e risolvere insieme gli eventuali "guai" sottocoperta). Scegli l'identikit che più vi corrisponde. Poi prendi pure posizione... accanto (o sopra) al tuo lui **di Sofia Piccinini**

■ Superromantiche, impegnatissime, magari un tantino stressate... ognuna di noi ha un suo mood che la caratterizza, perlomeno in alcuni periodi. E questi modi di essere, inevitabilmente, finiscono per influenzare anche la vita a due. Tanto che, se guardi le tue amiche, di sicuro non ce n'è una che viva una relazione simile alle altre per tempi, modalità e situazioni. Ogni coppia, però, è accomunata da un dato di fatto (si spera) incontestabile: è il sesso il fattore che unisce. Il bello è che l'eros, oltre a essere un piacevole passatempo, può aggiustare i piccoli attriti, le tensioni o le disparità. Ecco perché ti proponiamo una strategia semplice e piacevolissima, che unisce l'utile (ovvero riportarti in sintonia con il tuo lui) al dilettevole: farti divertire! Con i nostri esperti abbiamo individuato cinque coppie tipo. Scegli quella in cui ti riconosci e preparati a provare qualcosa di speciale. Premesso che tra le lenzuola vince la fantasia e più si varia meglio è, non c'è niente di male a ripassare con attenzione qualche particolare pagina del Kamasutra. Perché magari calza meglio al nostro carattere. O è più indicata di altre per rie-



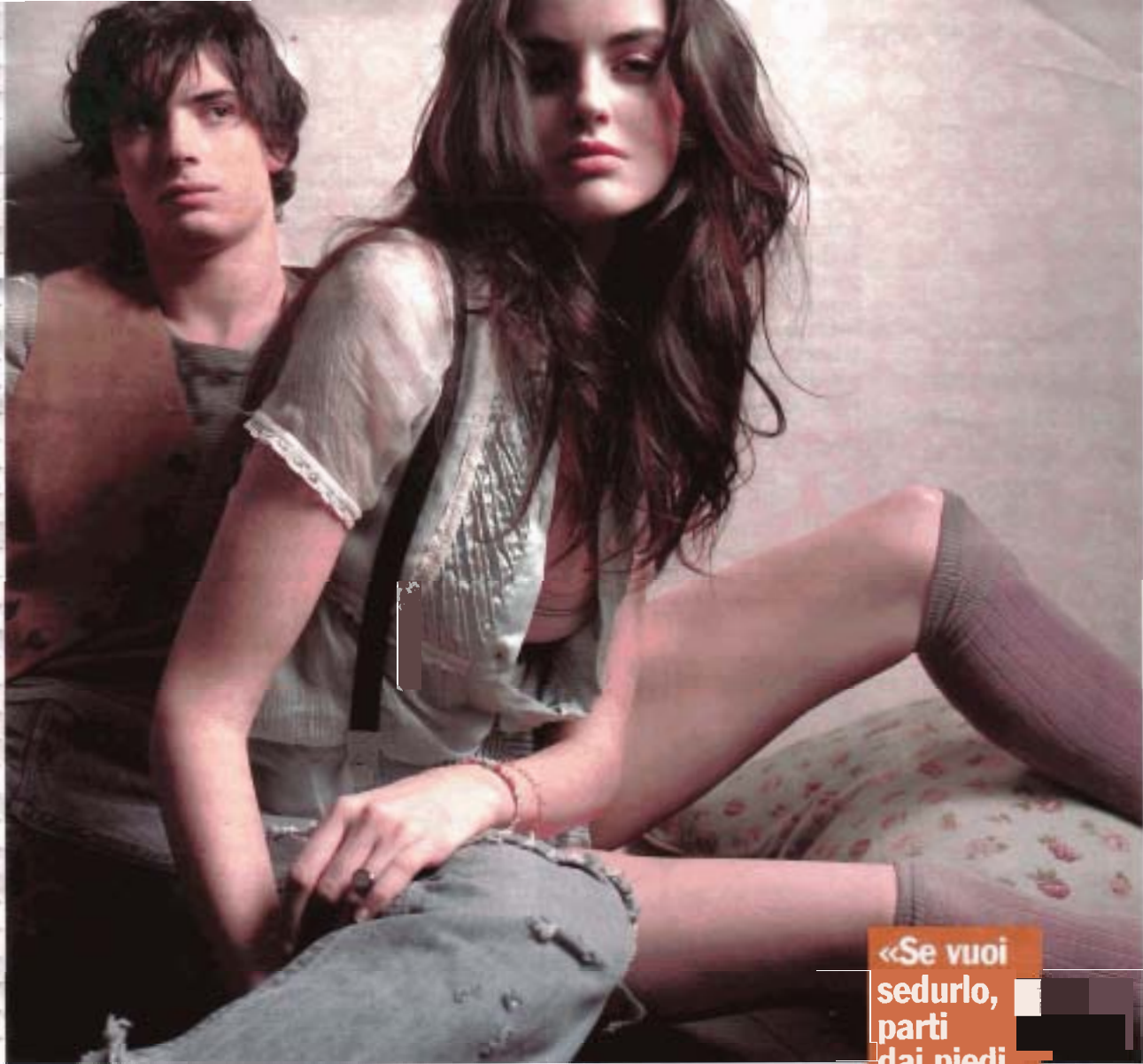
quilibrare qualche "discrepanza" nella vita a due. Scoprirai qual è la gym erotica che tu e il tuo boy dovete praticare con impegno (inclusa una preziosissima variante anti-noia).



"INCOLLATI" CON IL BOSTIK

Voi due siete la dimostrazione che l'anima gemella esiste. Sarà per questo che non vi staccate mai: che si tratti di guardare per la quindicesima volta *Notting Hill* o di frequentare il corso di massaggio shiatsu, siete sempre insieme. Avete la stessa

FOTO: DILIZ GIGHERC/ANF/VOLPE



«Se vuoi sedurlo, parti dai piedi. Lascia scorrere piano le nocche lungo la pianta, poi sfiora dita e caviglie»

cerchia di amici e probabilmente loro non vi hanno mai visto separati. Anche perché frequentate la stessa palestra e amate sport simili. I vantaggi? «Per voi la coppia è un team», commenta lo psicossessuologo Marco Rossi. «L'idea è che l'unione fa la forza: soltanto insieme vi sentite in grado di affrontare il mondo». Attenzione, però: l'effetto cozza, a lungo andare, può diventare un boomerang. «Un po' di indipendenza non guasta, altrimenti prima o poi uno dei due **finirà** per sentirsi in trappola», osserva Rossi. «Anche la vita sessuale può accusare il colpo: se siete troppo complici, c'è

il pericolo che scatti il meccanismo fratello/sorella». E allora addio adrenalina e notti insonni. Per prevenire, vi serve un pizzico di pepe.

♥ **LA MOSSA GIUSTA** «Lascia perdere per qualche tempo le posizioni rassicuranti, come quella del missionario», consiglia Rossi. «Avete bisogno della giusta dose di sana aggressività. Se siete in vena di sperimentare novità, la penetrazione migliore da provare, nel vostro caso, è quella da dietro: la più istintiva e selvaggia. È l'ideale, proprio perché così non vi guardate negli occhi. Ognuno si dedica al proprio piacere, che in questo caso ri-»

«Sfrutta i cuscini: rendono qualsiasi angolo della r perfetto per una sessione di baci e coccole»

sulta particolarmente intenso. Almeno a letto, sarete un po' meno amici e più amanti.

LA VARIANTE Un'idea ancora più strong è la posizione cosiddetta a X. Che tra i tanti benefici ha anche quello, pare, di prolungare il piacere. Tu ti siedi sopra di lui, sul letto o su un tappeto. Poi, dopo la penetrazione, sempre da seduti, appoggiate le mani ai lati del corpo con le braccia distese, per sostenervi. Volendo potete anche lasciarvi cadere all'indietro, restando vicini solo con le parti intime.



LUI RUBACUORI/TU GEISHA

Il tuo fidanzato è bello come Brad Pitt, elegante come Clive Owen, balla come Justin Timberlake ed è più colto e impegnato di Marco Travaglio: sì, è davvero un fenomeno. Le tue amiche ti invidiano

e le sue colleghe sono pazze di lui. Tu fai la gelosa, ma sotto sotto te la godi: questa meraviglia della natura è solo tua. E ti comporti da geisha: lo coccoli e lo vizi 24 ore su 24. «La vostra coppia non è perfettamente bilanciata», interviene la psicosessuologa Roberta Giommi, direttore dell'Istituto internazionale di sessuologia di Firenze. «L'ago pende dalla sua parte. È lui la star tra i due. Il lato positivo? Non ti annoierai mai. Innamorata come sei, senti ancora la tachicardia quando ti bacia, anche se state insieme da tre anni». Fin qui tutto bene, purché tu non cada nella trappola di sottovalutarti e di vivere nella sua ombra. «Lui sarà un maschio alfa, ma anche tu sei una persona in gamba. Altrimenti, perché ti avrebbe scelto?», sottolinea Giommi. Quindi, per ricaricare l'autostima, fatti furba.

LA MOSSA GIUSTA Qui si tratta di ribaltare i ruoli (almeno a letto). L'idea è usare il suo corpo come strumento per il tuo piacere, senza preoccuparti troppo di lui. Egoista? No, tranquilla: ai maschi piace, di tanto in tanto, essere "sopraffatti" sessualmente. Più tu ti lascerai andare, più il ragazzo andrà alle stelle.

LA VARIANTE In alternativa, passa agli orali! Ti dice qualcosa il numero 69? Bene, si tratta di una materia che potrebbe essere interessante approfondire. L'importante è che, quando decidete di provarci, sia tu a metterti sopra di lui: sentirà che "domini" il gioco. Ancora una volta, sarai libera di stabilire i tempi e l'intensità dei movimenti.



TENERONE VS TOSTISSIMA

Sei più decisa di Lara Croft e Condoleezza Rice messe insieme: sai sempre cosa vuoi, hai mille interessi e non ti fermi mai. Il tuo fidanzato, invece, è un cucciolone: dolce e affidabile, ti fa sentire in ogni occasione il suo sostegno. Così, mentre lavori dodici ore al giorno per risolvere i problemi in ufficio, organizzai weekend con gli amici e ti dedichi a nuovi hobby, lui ti segue ovunque, ammirato. Raramente prende l'iniziativa: tanto ci pensi tu. Siete personalità complementari. «Una volta si diceva che dietro un grande uomo c'è una grande donna. Oggi le parti spesso sono ribaltate», osserva Marco Rossi. «Il segreto di tante ragazze in gamba e decise è il loro fidanzato, che le so-»



stiene senza invidie o competizione. Puoi considerarti fortunata? Sì, a patto che lui non si trasformi in uno zerbino». In caso, scopri come dargli una bella "pompatina" all'ego.

♥ **LA MOSSA GIUSTA** Tra le lenzuola è meglio riscoprire i ruoli tradizionali. Addio acrobazie: per voi il top è la posizione del missionario. «Per una volta il gioco non lo conduci tu. Lui sta sopra, gestisce i tempi e ti fa sentire il peso della sua presenza», continua Rossi. E poi, chi ha detto che è noioso? È la posizione che più si presta a baci e carezze, perfetti per "ammorbidire" il tuo lato maschile.

♣ **LA VARIANTE** Prova a metterti sdraiata a pancia in giù, lasciando che lui ti penetri da dietro. Il risultato non cambia: il ragazzo si diverte a interpretare il ruolo del maschio predatore, mentre tu deponi le armi e ti lasci sedurre. Se ti alzi in ginocchio, con le mani può coprirvi di carezze sul seno e sul clitoride.

DUE "MAESTRI" DEL SOCIAL

Siete più mondani di David e Victoria Beckham: non c'è party che non vi veda in prima fila. Per voi il divertimento più grande è stare in mezzo alla gente e avere tanti amici. La routine è tutta un organizzare cene, prendere appuntamenti, pianificare. Per non parlare dei vestiti: a te serve un armadio degno di Paris Hilton, mentre lui è più dandy e vanitoso di Jude Law. «Avete una vita così piena che difficilmente correrete il rischio di annoiarvi o di non avere nulla da dirvi», commenta Rossi. Ma attenti a non esagerare: siete una coppia, non una società che organizza serate. Se passate il tempo circondati da un esercito di friends, che fine fa la vostra intimità?

♥ **LA MOSSA GIUSTA** Cercate, almeno a letto, di riscoprire la complicità. «Ci vuole una posizione tenera come quella cosiddetta "a cucchiaino". Vi basta mettervi sdraiati su un lato, tu davanti e lui dietro», consiglia il sessuologo. «È un modo di fare l'amore dolce, intenso e rilassato. La vicinanza è massima: potete toccarvi, accarezzarvi o abbracciarvi».

♣ **LA VARIANTE** Ecco un'altra posizione zuccherosa: lui è seduto su un pouf o su una sedia (meglio se como-

da e senza braccioli) e tu sali a cavalcioni, con il viso verso il suo. È intima, perché i corpi sono a stretto contatto: con il seno gli sfiori il torace, puoi stringerlo con le braccia o fargli scorrere i polpastrelli lungo la schiena.



FIDANZATI CON LO STRESS

Sei più scarica di un iPod dopo un viaggio in treno. E il tuo boy, quanto a nervosismo, non scherza. Lavoro, commissioni, palestra, pulizie domestiche, pronto soccorso agli amici in difficoltà: la giornata è una corsa a ostacoli e alla sera riuscite solo a crollare sul divano. «È una situazione comune», spiega la psicosessuologa Roberta Giommi. «Non preoccupatevi: non c'è alcuna crisi nell'aria. La vita diventa sempre più complessa, è naturale attraversare fasi di stanchezza». Basta non cadere nella trappola "sono sfinita-stufa-tesa-cerco-motivi-per-litigare". Per rigenerarvi, lasciate che siano gli ormoni a prendere il sopravvento.

♥ **LA MOSSA GIUSTA** «Il consiglio è scegliere una posizione che vi aiuti a scaricare le tensioni e a distrarvi. Non deve essere troppo faticosa, pur dando l'idea di essere trasgressiva», interviene Marco Rossi. Un esempio? La "cariola". Lui è in piedi e ti prende da dietro, tenendoti per il bacino. È più semplice di quello che sembra: non avete bisogno di allenarvi in palestra. Ma il brivido è assicurato.

♣ **LA VARIANTE** L'idea è di divertirvi, scordando le responsabilità. Siediti sul tavolo della cucina, "trascina" il tuo ragazzo verso di te e... Scommetti che, quando avrete finito, non ti ricorderai nemmeno il nome del tuo capo? □

«Fare sesso in un posto insolito o in un momento inatteso scuote gli ormoni. Così la passione risulta più intensa»

