



L'ORGASMO dall'A



Questa volta sveliamo tutto, ma proprio tutto, su "Mister Big O", in una autorevole guida senza segreti, da seguire... alla lettera. Troverai le ricerche scientifiche più attuali e i consigli di sessuologi famosi, con le posizioni, gli esercizi e i nuovi gadget per il top del piacere

di Lucia Corna

alla Z

FOTO DI ANDREAS HIRSCHFELD/OLYCOM. TUTTE LE CITAZIONI CHE SEGUONO LE HO TRIVATE DAL NUOVO SONDAGGIO SULLA SESSUALITÀ DEGLI ITALIANI APPENA FATTO DALLA PRIZER IN COLLABORAZIONE CON IL GFT.

■ Dalle posizioni più inaspettate alle novità tecnologiche, dalle ultime notizie in campo scientifico ai falsi miti e ai dubbi che rischiano di boicottare la tua vita sessuale. Questa volta facciamo davvero il punto (e non solo quello G) per portarti in maniera più rapida e consapevole fino al "Mister Big O". Sì, proprio lui, l'Orgasmo, non uno qualunque, ma quello con la O maiuscola che ti scompiglia da capo a piedi e ti toglie il respiro. Assapora dunque, riga per riga, il nostro alfabeto erotico e poi passa all'azione: la primavera, la stagione del risveglio dei sensi, in fondo è alle porte...

A COME ANSIA DA PRESTAZIONE

Ti sembrerà strano, ma potresti soffrirne anche tu. Vuoi sapere se lo stress da «Adesso ti faccio vedere quanto sono brava» ti mette i bastoni tra le ruote, ostacolando così il raggiungimento del climax? Se clicchi su www.alfemminile.com trovi un test che misura quanto sei "performance-oriented", con preziosi consigli per aiutarti ad abbassare la guardia e puntare soltanto alla massima intensità.

B COME BILANCIA

Sconfessiamo un mito: quello per cui il sovrappeso possa essere un ostacolo al raggiungimento dell'orgasmo. Già, perché nel mondo grassofobico in cui viviamo, c'è stato perfino chi ha sostenuto che qualche chilo di troppo potrebbe influire negativamente sulla trasmissione degli stimoli nervosi al cervello, frenando quindi la percezione del piacere. «A meno che non diventino un fattore di inibizione e ti impediscano di lasciarti andare, i chili in più non influiscono sull'attività sessuale», dice la sessuologa Laura Rivolta. «L'orgasmo è determinato da fattori fisici, ma anche psicologici e relazionali e non esiste alcuna prova che il grasso agisca sull'integrità dei centri nervosi». Se, comunque, mettere in mostra il tuo corpo ti imbarazza, ti conviene sfruttare di più le posizioni in cui lui ti penetra abbracciandoti da dietro: in questo modo il contatto tra le sue zone clou e certe tue "rotondità" non gli dispiaceranno affatto... >

COME CRONOBIOLOGIA

Ti chiedi perché chiamiamo in causa la scienza che studia il rapporto tra il tempo e le funzioni vitali? Perché indica i momenti più propizi per farlo. Ecco come puoi organizzare la scaletta erotica della tua giornata. Gli uomini hanno tre apici quotidiani in cui il testosterone raggiunge il top: alle 8 del mattino, a metà pomeriggio e un paio d'ore prima di mezzanotte. Punta la sveglia del cellulare e, quando trilla, tieni alla mano la lingerie da combattimento per approfittare dei "picchi" erotici del tuo fidanzato. Vuoi che i vostri bioritmi coincidano? Incontratevi tra le 17 e le 19, quando anche la tua serotonina, il neurotrasmettitore del benessere, è al massimo!

COME DRAGO

Ci riferiamo alla "posizione" che, secondo i principi del Tao, è tra le più appaganti per la donna. Come si assume? Stenditi a pancia in su e solleva appena il bacino (un po' come quando in palestra ti metti supina con la gambe piegate e alleni i glutei) all'altezza di quello di lui, che ti starà di fronte, in ginocchio. A questo punto chiedigli di penetrarti con otto spinte poco profonde per stimolarti il punto G, e poi proseguire con altre due più decise. Agli inizi potrà sembrarti un rituale un po' troppo meccanico, ma il Tao si basa proprio sull'applicazione di ritmi diversi in una sequenza alternata. Se vi "esercitate" con una certa frequenza, ben presto non avrete più bisogno di contare, il tutto verrà spontaneo e tu sentirai l'eccitazione salire, salire, salire, fino a toccare un climax senza precedenti, che garantisce molte repliche future.

COME EIACULAZIONE

Per una volta non stiamo parlando di lui, ma di te, anche se ti può sembrare strano. Forse non lo sai, ma è scientificamente dimostrato che le donne sono in grado di eiaculare. «Durante l'orgasmo, infatti, può succedere che le contrazioni perivaginali facciano fuoriuscire dall'uretra un liquido, più o meno abbondante», sostiene Emmanuele A. Janini, docente di Sessuologia medica all'università di L'Aquila. «Per quanto capiti solo al 10 per cento delle donne, pare che questa eiaculazione sia accompagnata da un piacere particolarmente intenso, in quanto effetto della

stimolazione del tuo punto G. Come vedi, tutto quel tempo che avete passato a cercarlo, in fondo, non si è rivelato affatto sprecato!

COME «FERMO LÌ»

Dai, lo sappiamo come sono fatti gli uomini! Appena entrano in meta, sono convinti di dover diventare un martello pneumatico e quindi aumentano la velocità. Ti proponiamo una tattica a effetto "slow down" e ad alto tasso di godimento per entrambi. Al prossimo tête-à-tête, cerca di farlo rallentare di modo che colga quella sensazione calda e umida che gli si offre non appena si introduce. Restate fermi per qualche minuto, uno dentro l'altra. «I ragazzi spesso non se ne rendono conto», osserva Rivolta. «Invece si tratta di un momento speciale, non solo di piacere, ma anche di intima unione. Permette di ottenere quella sintonia necessaria che rende il sesso un'esperienza vissuta all'unisono».

COME GYM DI COPPIA

Niente squat e piegamenti insieme in soggiorno. Questa è una ginnastica orizzontale da mettere in pratica mentre fate l'amore, anzi nello stesso momento clou di cui abbiamo detto alla lettera precedente. Quando il suo pene entra in vagina, prova a contrarre i muscoli vaginali. Ripeti il movimento almeno dieci volte e poi fermati. Quindi, passagli il testimone, nel senso che lui, attivando i muscoli del perineo, può muovere dolcemente il pene mentre è dentro di te (gli esperti la chiamano "carezza interna"). Ripetete la serie almeno finché non arrivate a sessanta contrazioni a testa. Vedrai che nel giro di poche settimane di allenamento le sensazioni saranno più intense e, se vi ricorde- >

88%
dei maschi
italiani
è convinto
che
finalmente
l'uomo,
durante il
rapporto,
è attento
anche alle
esigenze
della
donna.





rete di fare questi movimenti poco prima di arrivare al top... raggiungerete il traguardo con risultati strabilianti e anche più in fretta!

COME HORROR

A sentire i sessuologi, non c'è afrodisiaco più potente della paura. In base a una ricerca promossa dagli Universal Studios della Florida, provare timore stimola la produzione di adrenalina, l'ormone legato al desiderio sessuale. Se non potete farvi un giro sulle montagne russe, quando lo invitati a cena fagli trovare pronto il dvd di *Non aprite quella porta*. Ai titoli di coda non ci arriverete mai...

COME INFUSIONE

Una tazza di tè in camera da letto può fare prodigi. Comincia ad accarezzargli il corpo con la bocca, con il tocco delicato delle tue labbra, poi bevi qualche sorso dell'infuso fumante. L'effetto umido e hot con cui si sentirà sfiorare la pelle gli darà un brivido di eccitazione in più, soprattutto sul collo o sui capezzoli. E non è detto che lui non ti restituisca il favore. Magari sorseggiando una tisana di santoreggia, miracolosa già dai tempi antichi, quando veniva chiamata erba dei Satiri.

COME LOVE JAM

Sono le marmellate dell'amore, l'ultima moda in arrivo dagli States. Si tratta di gel commestibili dai svariati sapori che ren-

dono il cunnilingus un momento molto più goloso per lui. Sono in vendita nei sex shop, ma puoi copiare l'idea utilizzando semplici gelatine alla frutta (sono filtrate e quindi vanno meglio delle confetture, altrimenti rischi di ritrovarti "corpi estranei" in zona) oppure il caro e vecchio miele. Una vera goduria, soprattutto se sei una fan della brazilian wax!

COME MUSICA

Le note romantiche ci mettono nel mood giusto. Tuttavia il ritmo più adatto al sesso è quello ritmato, deciso, tambureggiante, simile a un tam tam perché, secondo il musicoterapeuta Don Campbell, autore del libro *L'effetto Mozart* (Baldini Castoldi Dalai, € 9,40), «la sua valenza ipnotica impedisce alla mente di divagare e dà una scansioni ai movimenti del corpo con una velocità e un crescendo simile a quello, naturale, del coito». Qualche suggerimento? Questione di gusti: dall'intramontabile *Bolero* di Ravel ai sound più moderni degli Afro Celt Sound System.

COME «NON CE LA FA?»

Può succedere, e la prima regola è: non farne un dramma. Anzi, per aiutarlo a superare la cosa (che si tratti di un episodio o che succeda più spesso), enfatizza i suoi lati positivi con frasi tipo «Nei preliminari sei un mago!». Evita di fare osservazioni sgradevoli tipo «Ecco, vedi, non ti piaccio più...» o, peg- ➤

76,3%
degli
italiani
sostiene
che, nel
sesso,
tutto ciò
che può
procurare
piacere
deve
essere
ammesso.

FOTO DI ANDREAS HOSCHKE/OLIVIERO

gio, «Hai un'altra!». Quando esiste un problema di erezione non è sempre colpa della mancanza di desiderio. Secondo il Tao, un uomo dovrebbe saper penetrare una donna anche senza erezione. Provateci, ma armati di pazienza e... di fiumi di lubrificante! Aiutalo con le dita e non tirare mai il pene. Piuttosto, accarezzagli e leccagli i capezzoli, una zona che secondo il Tao aiuta a riprendere quota. Una volta "in posizione", lui ritroverà tutta l'energia (e il turgore) per continuare da solo.

COME ORGASMO SIMULTANEO

O Soprattutto per noi femminucce, venire in contemporanea con lui è un evento meraviglioso, quasi mistico, perché spesso lo interpretiamo come un segno di grande sintonia e d'amore all'interno della coppia. Peccato che la natura ci faccia strani scherzi, tipo che se un uomo è fisiologicamente portato a raggiungere l'orgasmo in tre minuti netti, a noi donne ne occorre una media di venti. L'u-

nica via d'uscita, quindi, è che tu applichi qualche tecnica per ridurre la sua "velocità". Quando senti che si sta eccitando, rallenta i movimenti del corpo, prendi tra il polli-

ce e l'indice la base del pene e stringi. Oppure prova tu un modo per eccitarti più in fretta: mentre stai sopra di lui, inumidisciti le dita e prova a sfiorarti il clitoride. Non c'è uomo che non gradisca lo spettacolo di una ragazza che si tocca da sola... Se però la cosa ti crea troppo imbarazzo, guidagli la mano affinché sia lui a farlo. Capirà al volo dove vuoi finire e si sintonizzerà per arrivarci insieme!

COME PILLOLA

P Un recente studio apparso sul *Journal of Sex Research*, ha rivelato che i nuovi anti-concezionali orali a bassissimo dosaggio ormonale hanno senz'altro meno effetti collaterali a livello di cefalea e ritenzione idrica, però ne provocano uno ben poco simpatico. Infatti, se da una parte la pillola rende più serena e appagante la tua vita sessuale, dall'altra parte che diminuisca la tua lubrificazione. Nel caso ti sia accorta che ultimamente il tuo desiderio è diventato più "arido" del solito, non dipende dal fatto che lui ti piace di meno. Puoi risolvere il problema con un rimedio molto

27,4%

degli italiani fa l'amore almeno una volta alla settimana, mentre il 25% arriva anche a due/tre volte.

semplice: tieni un flacone di lubrificante a portata di mano nel comodino o fatti prescrivere dal medico un gel a base di estrogeni.

COME «QUASI CI SONO!»

Q Hai presente quando sei proprio lì lì per venire, senti che ti manca pochissimo, poco più di uno zic eppure... niente, non c'è verso? Già, capita a tutte, e la colpa è solo della tua concentrazione. «L'orgasmo non è una questione di volontà, ma di rilassamento, di capacità di lasciare che le sensazioni del corpo si impossessino di noi, al cento per cento», sostiene il sessuologo Marco Rossi. Vuoi un efficace trucco anti-blocco? I ricercatori Julia Heiman e Joseph L. Piccolo, ritengono importante che tu gli chiedi di passare a una posizione in cui sei più comoda (a pancia in su, per esempio, dove non devi controllare quasi nulla) e quindi puoi rilasciare lentamente i muscoli, prima delle gambe e delle braccia, poi delle cosce e quindi quelli della cintura pelvica, come se ti dimenticassi di avere un corpo. Tutta la tua attenzione, dunque, si concentrerà sul ventre. In questo modo il "Big O" non si farà più aspettare tanto a lungo.

COME ROMAN CHAIR

R Forse il tuo personal trainer non l'ha mai chiamata in questo modo, ma il nome della macchina per addominali con cui ti metti a pancia in giù a 90 gradi, sollevando il busto verso l'alto, è proprio questo. E pensa che potrebbe avere un effetto positivo non solo sul tuo ombelico, ma anche sulla tua vita sessuale. Secondo Holly Hollenbeck, autore di *Riac-cendi la passione* (Tea, € 8,60), «venti minu- >

38,4%

dei ragazzi tra i 18 e i 24 anni dichiara che farebbe sempre il bis subito dopo un rapporto sessuale.