

# Allenati per fare l'amore

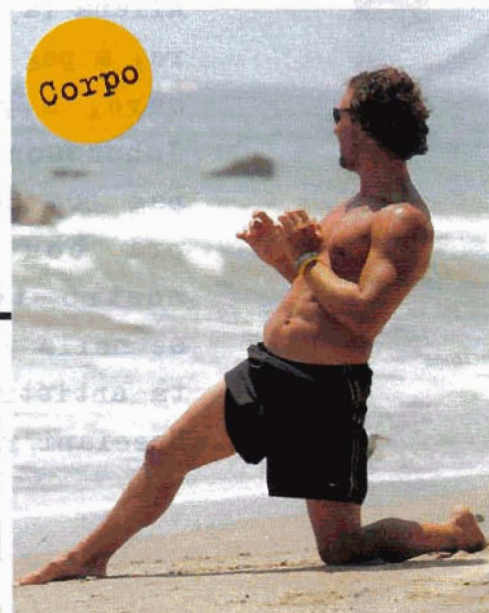
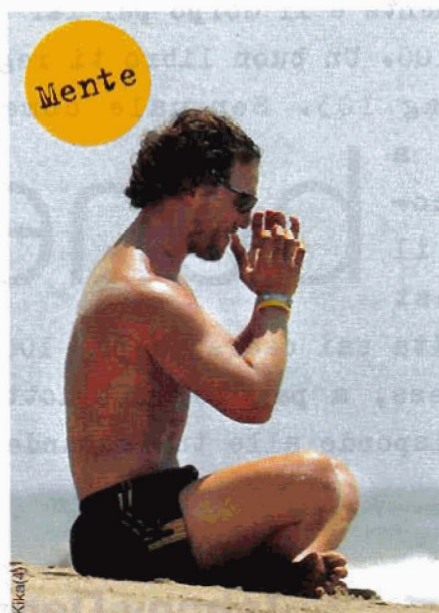
Per il sesso non basta avere un fisico tonico. Ci vuole anche una mente "leggera". Scopri come liberarti dallo stress, e caricarti di energie, con una piccola guida studiata dai nostri esperti. Che va bene per te. E per lui

**M**ente leggera e fisico tonico. Sono necessarie queste due caratteristiche per mantenere alte le temperature della passione nel letto di una coppia. «Sì, perché il più grande nemico del sesso è lo stress» dice il sessuologo Marco Rossi. Sia l'uomo sia la donna possono sconfiggerlo. Allenando la testa e il corpo, appunto. Ecco con quali metodi.

## Per lui tantra e fitness

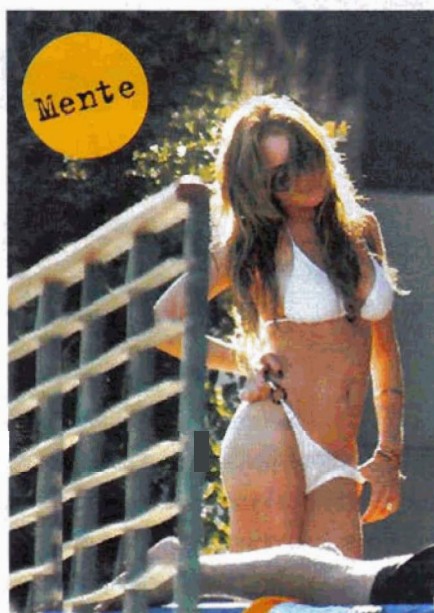
Se parliamo di sesso è impossibile non pensare al tantra (dal sanscrito tan-tra, significa "strumento per espandere la coscienza"). Secondo questa pratica orientale fare l'amore diventa un'esperienza più profonda se combinata con la meditazione e la giusta respirazione. L'esercizio base è questo: «Da seduti, con le braccia distese, cercate di concentrarvi sul vostro respiro» spiegano Elmar e Michaela Zadra, insegnanti di questa disciplina da vent'anni. «Poi ispirate, spingete il sedere all'indietro, avanzando l'addome e inarcando la schiena. Infine espirate: portate i genitali in avanti mentre la pancia e la colonna vertebrale si rilassano. L'importante è che sia il movimento del bacino a seguire il vostro respiro e non viceversa. Servono più o meno due settimane e 10 minuti di esercizio al giorno per impararlo, perché è un lavoro più psicologico che fisico. In un rapporto sessuale vi aiuterà a non concentrarvi so-

## Lui: Matthew McConaughey



Ai vostri fidanzati portate l'esempio di Matthew McConaughey, 36 anni, attore hollywoodiano, ex di Penelope Cruz. Sulla spiaggia di Malibu, California, si concede esercizi di yoga, flessioni e affondi con torsioni. «Ogni uomo dovrebbe trovare sempre uno spazio della giornata da dedicare al relax e allo sport. I benefici, a letto, sono assicurati. E, soprattutto, immediati» dice il sessuologo Marco Rossi.

## Lei: Lindsay Lohan



Lindsay Lohan (nell'autunno 2007 la vedremo nel film *Bobby*, con Anthony Hopkins e Sharon Stone) è perfetta. «I capelli sciolti e i braccialetti le danno un'aria sensuale che stimola le fantasie erotiche» spiega Marco Rossi, sessuologo. «E prima di avvicinarsi al suo uomo lo stuzzica con un ballo malizioso».

## Lui&Lei: Uma e André

Mente  
e  
corpo



Un po' di mistero non guasta. E infatti Uma Thurman e André Balazs non riescono a separarsi, continuando a prendersi e a lasciarsi (lei, ultimamente, ha persino dichiarato di sentirsi single). «Del viso Uma mette in mostra solo le labbra: infatti sono loro ad attirare l'attenzione del partner» dice Marco Rossi, sessuologo.

attimi di  
felicità

Anche i piaceri della gola possono aiutarvi a vivere meglio i momenti d'amore. Segnatevi, allora, questa ricetta afrodisiaca. Estratta da tre frutti di cardamomo i piccoli semi scuri e polverizzati nel mortaio insieme al pepe. Mescolateli con due cucchiaini di miele d'acacia. Tagliate a fette due banane e un mango a spicchi, poi mettete la frutta nel piatto e versateci sopra la salsa di miele e spezie.

lo sui genitali ma su tutto il corpo. Che, liberato dalle tensioni, diventa più vibrante, ricettivo e sensibile. Ovviamente il fisico ha bisogno anche di rassodarsi nei punti giusti. Gli esercizi più completi? Tanti addominali e tanti affondi, i piegamenti per le gambe, per rinforzare tutti quei muscoli sessualmente molto attivi.

### Per lei malizia e ballo

Se una donna vuole sedurre il partner in un batter d'occhio può usare un trucco infallibile: simulare uno spogliarello. Come l'attrice Lindsay Lohan nelle foto nell'altra pagina. Basta saperlo fare. Per imparare seguite le regole di Suzy Bennet dell'Art Strip School di Parigi: «Dovete apparire il più naturale possibile. Poco make-up, quindi, per risultare fresche e affascinanti. Ricordatevi di non essere mai eccessivamente provocanti. I capelli, poi, lasciateli sciolti: trasmettono un senso di libertà, come a dire che tutto è possibile». Non trascurate i dettagli. «Spesso, anche solo un paio di occhiali da sole, un cappello, o una semplice cavigliera attirano l'attenzione e danno spazio alle manie feticiste» spiega il sessuologo Marco Rossi. Per uno strip da capogiro, iscrivetevi a un corso di danza latinoamericana. «Qui imparerete a ondeggiare bene il bacino e ad aumentare la carica sessuale del vostro corpo. Se vi lasciate travolgere dal ritmo, e vi immerdate nel ritmo della seduzione, state certe che anche in letto la musica diventerà quella giusta».



Marco Rossi, psichiatra e sessuologo, presidente della Società Italiana di sessuologia ed educazione sessuale.



Elmar e Michaela Zadra, insegnanti di tantra ([www.malthuna.it](http://www.malthuna.it)).