

Sexy e in forma con il KamaFitness

Mantenersi tonici non è mai stato così piacevole. Arriva la nuova ginnastica per le coppie: abbina addominali e flessioni alle posizioni hot

Il sesso è una questione di testa, ma non dimentichiamoci che si fa con il corpo. E che per raggiungere il piacere una certa dose di "allenamento" aiuta. È appena arrivato in libreria *KamaFitness* (Corona Press, 4,90 euro), il manuale che raccoglie 100 facili esercizi gym di gambe, addominali o glutei, e li abbina alle posizioni del Kamasutra. «Si fanno in coppia, possibilmente nudi, su un materassino», spiega il sessuologo Marco Rossi che ha curato la prefazione del volume. «Per provarli non occorre essere dei campioni, perché sono facili da eseguire, alla portata di tutti, persino di chi non ha un fisico sportivo o non va in palestra da un po'». L'obiettivo di questa speciale ginnastica, che comunque (fatta con costanza) aiuta a tenersi in forma, non è il dimagrimento o la tonificazione, ma il gioco erotico.

Ci si ritrova a fare sesso divertente, con pesetti, bilanciere o gym ball usati come sex toys. «Già il solo fatto di rompere il solito schema letto-divano-preliminari-penetrazione aiuta a riavviare il desiderio e stimola nuove fantasie», fa notare l'esperto. Ma da quale esercizio è meglio iniziare? «Io consiglio di lasciarsi ispirare dalle illustrazioni, riportate anche sul sito www.kama-fitness.com», dice il sessuologo. «Quella che, nella mia esperienza, piace di più alle donne si chiama Lunges: lui si sdraia sul pavimento e lei fa degli "affondi" con le gambe, abbassando il bacino fino all'altezza dei pettorali del partner. Durante i piegamenti, l'uomo stimola le zone erogene femminili. Se dimostra, per così dire, di avere un certo "tatto", ripetizione dopo ripetizione, potrebbe addirittura riuscire a portarla all'orgasmo». (E.C.)

Pillola di seduzione



BARBARA FLORENZANO
SESSUOLOGA. Passione? Lo yoga: non rinuncia mai alla seduta del mercoledì. Scrivetele a sesso@mondadori.it

Uno degli ingredienti fondamentali della seduzione è il mistero. Sì, piccoli segreti, omissioni e bugie servono. Lasciare delle zone d'ombra permette a lui di "riempirle" come più desidera, di illudersi che sei proprio come lui vorrebbe. Non sgranare gli occhi, l'inganno è un potente mezzo di conquista! È saggio e sano che tu ti faccia scoprire lentamente dal partner, soprattutto all'inizio di una storia, quando non lo conosci ancora a fondo. E non sai se merita che tu gli possa donare tutto il tuo mondo interiore. Argomenti da evitare ai primi appuntamenti? Gli ex (specie se recenti), i tuoi difetti (potresti spaventarlo), i grandi dolori della tua vita (appesantiresti il rapporto appena nato). Svelati piano piano: lo striptease non si fa solo con gli abiti...

NEL CASSETTO DELLE DELIZIE

ECCO UN CAPO DI LINGERIE CHE CATTURA IL SUO SGUARDO: UN BODY CON APPLICAZIONI DI NASTRI IN STILE BONDAGE. SI PORTA SENZA NIENTE SOPRA NEI MOMENTI PIÙ INTIMI, O SOTTO UN BLAZER A UNA CENA ELEGANTE (TAMARA STRING BODY, 295 EURO, NELLE BOUTIQUE WOLFORD, WWW.WOLFORDSHOP.IT).



VIETATO AI MAGGIORI DI 18 ANNI

Che cosa pensi se lui ti chiede di fare sesso anale? Hai paura? Ti senti in imbarazzo? Scrivilo in un sms al tel. 3351877583. La dottoressa Laura Testa, esperta di educazione sessuale, ti risponderà sul numero 1 di Donna Moderna in edicola il 27 dicembre e nel podcast gratuito online su <http://ty.donnamoderna.com/sessopodcast>.



Tutto inizia con un bacio. Per labbra subito più carnose, lucenti e morbide c'è il nuovo Blistex Lip Brilliance, con sfere di acido ialuronico, burro di karité ed estratti di seta. Costa 3,99 euro e si trova in profumeria.