



Qual è la regione d'Italia più "disinibita", quella in cui le donne sono più "libere" e quante calorie si consumano per slacciare un reggiseno? Ecco tutte le risposte...

di Chiara Luce

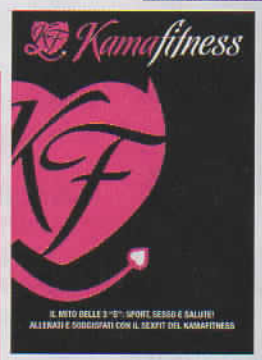
**S**iete a rischio rottura? Vorreste del sesso che ricordi le performance di Samantha in "Sex & the City" piuttosto che quelle di Magda in "Bianco Rosso e Verdona"? Avete qualche chilo di troppo da smaltire e non sapete come fare? Ecco a voi una soluzione pratica, economica e soprattutto... piacevole: è "Kama Fitness", la prima guida fusion di sesso e fitness per adulti creata da esperti personal trainer e introdotta dal sessuologo Marco Rossi. Da oggi basta alle palestre, basta ai corsi di salsa: se volete dimagrire, sentirvi in forma, svegliarvi con una pelle luminosa senza spendere un euro, potete rimanere in casa con il vostro partner e provare le 60 posizioni suggerite da Eddi e Alessia, ideatori della guida. Il testo è suddiviso in 9 sezioni: si parte dallo stretching, si passa per gli addominali, i bicipiti, le cosce, i glutei, i pettorali, la schiena, le spalle, i tricipiti sino ad arrivare a un mix di esercizi mirati rivolti a più gruppi muscolari.

**Ma veniamo al sessuologo e alla sua collaborazione...**

Tutto è nato da una domanda: cosa ci fa stare bene? E la risposta non può che essere: una buona vita sessuale e una buona vita affettiva. Quando, poi, le due cose si uniscono anche in ma-

**FITNESS E SESSO IN UN LIBRO**

"Kama Fitness" è la prima Guida Fusion che unisce il piacere del sesso con il fitness per ritrovare o mantenere una perfetta forma fisica, senza dimenticare il piacere e il divertimento. La Guida è arricchita dall'introduzione del sessuologo Marco Rossi e da disegni che renderanno più semplice l'esecuzione degli esercizi. Info: [www.kama-fitness.com](http://www.kama-fitness.com).



**TUTTO QUELLO CHE VOLETE SAPERE SUL SESSO**



**niera giocosa...**

*Il sesso deve essere divertente per poter essere piacevole, altrimenti diventa una ripetizione. E quando una cosa annoia, si tende a cambiare.*

**La guida vuole unire le tre "s" miracolose: salute, sport e sesso. Dal punto di vista della salute quanto fa bene fare l'amore?**

*Aiuta la circolazione. Abbassa il rischio d'incontinenza, soprattutto nelle donne. Difende le mucose e, oltre a rafforzare il sistema immunitario, fa consumare calorie!*

**Chi è più libero sessualmente tra uomo e donna?**

*Sono più libere le donne, perché hanno una maggiore consapevolezza del proprio piacere e capacità di rivendicarlo. Cosa che mette in crisi il maschio. Per questo la donna è un passo avanti.*

**E tra Nord e Sud?**

*Più che Nord e Sud bisogna dire che la Regione più "emancipata" dal punto di vista della gestione della sessualità è la Sardegna (nel mondo occidentale, l'emancipazione si misura con l'u-*

*so della contraccettione ormonale, ndr). Le meno consapevoli sono quelle lombarde. Il Piemonte è quella più*

*trasgressiva, con il Veneto. Quanto si consuma, in termini di calorie, con una regolare attività sessuale?*

*Mediamente un atto sessuale, non abbinato all'esercizio fisico, è una attività aerobica a basso consumo che corrisponde a una camminata veloce. Quindi con un'ora di attività con una certa intensità si consumano dalle 150 alle 300 calorie. Con i preliminari se ne consumano circa 100. Con un minuto di bacio 20 calorie. E per slacciare il reggiseno, se ne consumano 7.*