

Lezioni di sesso

Avete letto bene. Prendete quaderno e penna: ecco i nostri consigli per vivere appieno i piaceri dell'unica vera tregua nell'eterna battaglia dei sessi. Politici, giornalisti e volti noti tarantini: ecco i loro trucchetti per farlo bene. **DI A. BACCARO, M. CARADONNA, P. CINIERI**

M

etti una mattina di primavera, in un impeto improvviso, fra merendine e caffelatte, sul tavolo della cucina, alla faccia della famigliola al bromuro del Mulino Bianco. Metti un pomeriggio d'autunno, in piedi nella toilette d'un supermercato strapieno di carrelli e offerte speciali, fra l'eccitazione del momento e la voglia di trasgredire. Metti una sera d'inverno, con il calore del Barolo nelle vene, *All by Myself* in sottofondo, uno sopra l'altra, occhi negli occhi, mani nelle mani. Metti una notte d'estate, con una benda, un paio di manette e tanti, tanti, tanti cubetti di ghiaccio.

Metti che è amore. Magari lo sarà. O forse è solo un'avventura, una storia del momento. Cambia poco. Il sesso non chiede permesso. Il sesso ti sbarrava il passo. Il sesso è adesso. E sempre stato adesso.

Ci dividiamo sulle idee, sui principi, sulla politica, sull'invidia del pene e sui monologhi

della vagina, sulla depilazione pubica, sulla passione per il calcio e per lo shopping, su playstation con gli amici e spettegolata con le amiche. Ci dividiamo su tutto, persino sul tuo *Sex-and-the-city-i-miei-film-con-gli-spari*. Una battaglia. La battaglia dei sessi. Eh, no: se c'è una cosa che ci unisce, quella è proprio il sesso. Tenero, romantico, brutale, violento, fantasioso, estemporaneo; ore e ore da centellinare oppure un paio di sveltissimi minuti. Diceva bene Gramsci: in principio era il verbo? No, in principio era il sesso. Ed è di sesso che parliamo ora. Di questo ponte d'oro fra l'isola degli uomini e quella delle donne, di questo amalgama magico che per qualche momento ci rende una cosa sola, di questo gioco che va avanti dai tempi di Adamo ed Eva. Famolo adesso, famolo regolare, famolo strano: basta c'ò famo bene. Ecco i nostri consigli per viverlo fino in fondo, per godere appieno dell'unico, grande, meraviglioso oppiaceo di cui si sia sempre strafatta l'umanità intera dall'alba dei tempi.

Il sessuologo di Pavia Marco Rossi probabilmente l'avrete visto nel programma *Loveline* di Mtv. La dottoressa in sessuologia di Taranto Betty Perrone ci ha accompagnato in tante inchieste su *Wemag*. Noi avevamo delle domande, voi avete delle risposte. Leggetele. E godetene.

LA PRIMA VOLTA INSIEME

Che ci si conosca da tanto o solo da poche ore, non esiste una ricetta per arrivare preparati alla prima volta con un partner.





LEI. Marco Rossi, sessuologo. (www.marcorossi.tv)



LEI. Betty Perrone, dottoressa in sessuologia dell'Asl.

M.R. In generale è sempre una grandissima delusione. Perché non coincide mai con le aspettative. Ma è una magnifica delusione, che porta a cercarsi ancora: si rimane legati al desiderio di una persona e si continua a conoscersi sessualmente.

B.P. Al di là di quello che si vede nei film, la prima volta non è mai perfetta: si vive la classica ansia da prestazione, perché non si conosce l'altro e si vuole lasciare la migliore impressione possibile.

È meglio essere disinibiti o pudichi?

M.R. L'ideale nel sesso è sempre essere se stessi. Recitare una parte spinge ad indossare una maschera che può diventare una distrazione. Non esiste giusto o sbagliato, inibito o disinibito: è giusto fare ciò che si sente di fare.

B.P. Non ci sono regole scritte. L'intesa si costruisce nel tempo.

BUIO O LUCE?

M.R. È un dilemma eterno che contrappone uomini e donne anche nel letto, ma non verrà mai risolto. Le donne hanno una sessualità in cui la vista è un senso disturbante, quindi preferiscono la luce spenta. Mentre gli uomini hanno bisogno di vedere per mantenere l'eccitamento. È giusto raggiungere un compromesso che possa far piacere ad entrambi, tenere una luce soffusa ad esempio, ma è impossibile che uomo e donna siano entrambi soddisfatti con la luce spenta o accesa.

B.P. La luce ideale è quella soffusa, perché i corpi hanno bisogno di vedersi: il buio non dà totale coinvolgimento. Cosa c'è di più eccitante della penombra?

I PUNTI DA STIMOLARE

M.R. Oltre ai genitali, a me piace pensare al corpo come a un'autostrada che va percorsa tutta, in lungo e in largo. Ci sono però delle zone molto erogene come il collo, la nuca, l'incavo dei gomiti e del ginocchio, e il capezzolo sinistro. È più vicino al cuore e questo lo rende più sensibile. È importante, comunque, che ogni centimetro del corpo venga stimolato.

B.P. Di certo non sono quelli classici come pene, vagina, seno...però cambiano da persona a persona. La prima necessità è quella di conoscersi e le carezze possono essere un ottimo viatico per arrivare a capire cosa piace al proprio partner.

IL SESSO ORALE

Forse ne ha rovinato più lui di coppie che il classico paio di corna smascherate. Farlo o non farlo, chiederlo o non chiederlo, almeno una volta nella vita vi sarà capitato di discutere, quando non addirittura litigare, con un partner che proprio non poteva farne a meno, o che, al contrario, rifiutava categoricamente l'idea di praticarlo. Ma agli uomini e alle donne piace allo stesso modo?

M.R. È un luogo comune pensare che alle donne non piaccia il sesso orale. Perché la lingua produce una stimolazione estremamente delicata che genera una sensazione di piacere molto forte. Inoltre il clitoride ha molte più terminazioni nervose di quante ne abbia il glande, quindi il piacere che provoca la stimolazione orale è superiore a quello che può essere generato solo dalle mani. Più che questione di gusti, è l'imbarazzo che può essere un ostacolo per alcune donne. Perché il sesso orale è un gesto estremamente intimo e spesso si teme che il partner possa trovare sgradevoli i nostri genitali. A volte i pregiudizi portano a vivere male il sesso orale.

B.P. È molto importante, non bisogna rifiutarlo. All'interno della coppia non esistono limiti.

Ma è giusto chiederlo o imporlo?

M.R. È assolutamente legittimo chiederlo, ma non è giusto imporlo.

B.P. La sessualità è legata alla volontà: se il sesso orale è un problema non bisogna forzare il partner ma dialogarci. La comunicazione è fondamentale.

PRELIMINARI LUNGI O BREVI?

M.R. Non esiste un tempo prestabilito. Secondo uno studio recente del Journal of Sexual Medicine, la penetrazione deve durare 10 minuti, perché altrimenti ci si annoia. Ovviamente questo è solo il risultato di un

ALLE DONNE PIACE FARLO COSÌ

Luce spenta, perché la vista spesso può disturbare la donna, che gode più attraverso il tatto. La stimolazione orale del clitoride è sempre più piacevole di quella manuale, ma molte donne provano imbarazzo per retaggi culturali che portano a vivere male il rapporto con i genitali.



LO USAVANO GLI EGIZIANI. NELL'800 I MEDICI LO PRESCRIVEVANO

Con ogni probabilità il vibratore più antico del mondo è quello rinvenuto dagli archeologi dell'università di Tubinga, poco lontano dalla città di Ulm, nella Germania Sud Occidentale. Una zona ricca di caverne, dove hanno abitato sia l'uomo moderno che quello di Neandertal.

Il sex toys dell'età della pietra è lungo venti centimetri di lunghezza. «Abbiamo pochi dubbi, si tratta di un vibratore ante litteram», ha spiegato il portavoce dell'università. Fatto di roccia granulare, presenta delle sagomature che fanno immediatamente pensare all'organo sessuale maschile. Altra ipotesi al vaglio degli studiosi è però quella che l'oggetto sia un tributo agli dei della fertilità, come lo erano le statuette che raffiguravano le donne con gli attributi femminili particolarmente accentuati.

AGLI UOMINI INVECE PIACE...

Luce accesa: l'occhio vuole la sua parte. Il sesso orale è un preliminare fondamentale: se volete tenervi stretto un uomo non fatelo mancare mai; se avete dubbi di livello pratico è sempre meglio parlare, chiedere e imparare. Molto apprezzata anche l'iniziativa.

NUMERI DEL SESSO

103

VOLTE

La media dei rapporti sessuali da avere in un anno.

20

MINUTI

Tanto dovrebbero durare i preliminari.

46%

DONNE

Rinuncerebbero a 2 settimane di sesso ma non di internet.

PAESE CHE VAI...

QUANTO FOCOSO SEI?

Vacanza alla ricerca della passione? Bene, prima di partire non disdegnate i consigli di una giornalista, Katy Kelleher, che ha condotto un'indagine sulle abitudini maschili in giro per il mondo. Della serie, paese vai amante che trovi. In testa alla classifica ci sono gli uomini brasiliani, instancabili amanti, caldi e focosi. Un rapporto con un brasiliano non dura meno di 30 minuti. Ma, nonostante la crisi economica recente, sono i greci ad essere i più passionali. Per esperienze nuove, anche bisex, non perdetevi la Svezia. Ma i piaceri di coppia si trovano in Spagna. Dove non andare in vacanza? Cade, purtroppo, il mito dell'italiano come grande mattatore del sesso!

sondaggio, ma è un tempo medio soddisfacente. I preliminari, invece, più sono lunghi e meglio è. Il piacere, comunque, non è necessariamente legato alla durata. Spesso l'uomo pensa di essere più bravo se riesce e far durare un'ora la penetrazione ma non è così. I tempi si stabiliscono insieme. Il problema, semmai, è che spesso nella coppie consolidate si saltano i preliminari. Ecco, questo è un errore. Allora possiamo dire che sarebbe meglio che i preliminari durassero almeno il doppio del tempo della penetrazione.

B.P. Preliminari lunghi, lunghissimi, soprattutto in questi tempi di sesso fast-food.

IL LINGUAGGIO DEL SESSO

M.R. Parlare o no è una scelta soggettiva. A qualcuno piace, ad altri non piace perché temono di essere distratti dalle parole. La volgarità, invece, non va considerata come una cosa negativa, può essere un piacere personale, purché si sia entrambi d'accordo.

B.P. Non esiste una regola, però la parola può essere stimolante. In ogni caso, per trovare l'affinità, il dialogo può essere importante. Bisogna, comunque, badare molto a un altro linguaggio: quello del corpo. Nel sesso ciò che faccio coincide sempre con quello che voglio faccio a me.

OLTRE IL CONFINE DELLA PERVERSIONE

M.R. Il limite tra una persona perversa ed una disinibita è la compulsione. Un comportamento compulsivo è identificato dal fatto che una persona abbia un bisogno continuo e costante di fare una cosa perché solo attraverso l'espletamento di quel comportamento riesce a stare bene e a provare piacere.

B.P. Tutto quello che succede all'interno di una coppia non è mai perversione. Lo diventa soltanto se uno dei due non è disponibile.

L'ERRORE DA EVITARE

M.R. Forzare le persone a fare qualcosa che non vogliono fare. Spesso si costringe il partner anche attraverso un delicato ricatto morale che è da considerarsi esattamente come una violenza.

B.P. Andare direttamente alla penetrazione e non considerare cosa piace al partner.

IL CALO DEL DESIDERIO

M.R. È un evento fisiologico dello stare insieme. Per evitare che arrivi, ci si deve impegnare costantemente, quotidianamente, nel sedurre, provocare il proprio partner. Si deve avere costanza nel far sentire l'altro desiderato, nel dimostrargli quanto ci piace.

B.P. È inevitabile. Dopo un certo periodo la coppia tendenzialmente s'incontra nel week-end, che è un momento di pausa, relax. È importante che almeno questa frequenza sia mantenuta.

LA DURATA IL TEMPO DEL SESSO

SETTE MINUTI

Secondo il Journal of Sexual Medicine è la durata minima di un rapporto sessuale soddisfacente.

TREDICI MINUTI

Oltre questa soglia, il sesso può anche stancare. Secondo uno studio, la durata perfetta è di 10 minuti.



I GIOCHI EROTICI

M.R. Possono piacere o no, è un fatto soggettivo. Ma bisogna stare attenti. Non tanto con i film porno: gli uomini li apprezzano molto, mentre le donne in genere restano abbastanza indifferenti ma assecondano il desiderio del proprio partner. Diverso è lo scambismo. Spesso viene praticato per stimolare l'eccitazione ma c'è il rischio di rimanere sopraffatti: la coppia potrebbe scoppiare o perché uno dei due ha accettato solo per far piacere all'altro, o perché può subentrare la gelosia.

B.P. I giochi rappresentano una fantasia e senza fantasia la sessualità può diventare noiosa.

IL TRADIMENTO

M.R. Non va mai rivelato. Quando si confessa un tradimento lo si fa solo per egoismo, per alleviare il senso di colpa. Tradire è sempre sbagliato, ma, a volte, periodi non prolungati di tradimento possono anche far bene alla coppia perché aumentano la carica erotica, la passionalità. Però questa non può essere una terapia, ci tengo a precisare che tradire è sbagliato.

PUNTI SENSIBILI

Oltre ai genitali, sono zone erogene il collo, la nuca, l'incavo del gomito e delle ginocchia e il capezzolo sinistro, più sensibile di quello destro perché più vicino al cuore.

IN RIVA ALLO IONIO

COME LO FANNO I TARANTINI

● Sebbene sia impossibile fare generalizzazioni, in linea di massima i tarantini risultano piuttosto attenti alla sessualità. A dimostrarlo c'è l'alto numero di corsi, che vanno dalle scuole materne fino all'università e che oltre ad essere autorizzati dai genitori, spesso li vedono partecipare in prima persona. Anche il numero di chi si rivolge agli specialisti è tendenzialmente alto, a riprova di una consapevolezza sessuale molto marcata.

● Dimmi come mangi e ti dirò che tipo di amante sei. Studi recenti hanno dimostrato che tra il modo di cibarsi e quello di fare sesso esistono legami molto stretti. Chi a tavola è vorace e tende a mangiare velocemente, a letto sarà un amante molto sbrigativo e viceversa.

● Esiste davvero l'amante perfetto? Gli specialisti tendono ad escluderlo: quello che va bene con un partner potrebbe non essere gradito da un altro.

Nell'ars amatoria, in ogni caso, un fattore conta più degli altri: l'esperienza. Proprio come scriveva Mogol e cantava Battisti: «Ma quante braccia ti hanno stretto tu lo sai per diventar quel che sei».

● Quella della prostituzione è una trasgressione legata generalmente a insicurezze o smanie di potere. Pagare per avere sesso infatti è riconducibile all'idea di fare del proprio partner quello che si vuole e quindi di avere pieno potere su di lui.



B.P. Non credo possa aiutare ma a volte può nascere anche da un bisogno, da carenze sessuali all'interno della coppia.

QUANTE VOLTE A SETTIMANA

M.R. Almeno due volte a settimana. Ma io dico che si deve mantenere il proprio ritmo, nel senso che se siamo abituati a farlo una o quattro volte a settimana, è giusto non perdere la frequenza che la coppia ha stabilito.

B.P. La normalità è una volta. Farlo una volta ogni quindici giorni è già il primo sintomo di un problema all'interno della coppia.

PER LEI: FINGERE O NON FINGERE?

M.R. Mai fingere. È sempre sbagliato. Se capita di non avere l'orgasmo non è un dramma, ma se succede spesso non è colpa di nessuno e il problema va affrontato.

B.P. Assolutamente mai, anche se per una donna è molto facile. Sotto questo profilo ha molto più potere dell'uomo, può fargli credere di impazzire dal piacere...la menzogna però danneggia sia lei che il suo uomo.

LA TERZA ETÀ
Gli anziani fanno sesso e ne sono soddisfatti

IL SESSO NELLA TERZA ETÀ

M.R. Solo per noi giovani il sesso nella terza età è un'utopia. Non è così: è realtà, ed è una meravigliosa realtà. Siamo noi a non renderci conto di quanto gli anziani facciano sesso e di quanto a loro piaccia. L'impedimento, al massimo, è dovuto solo alle malattie e alla stanchezza fisica.

B.P. Ovviamente subentrano dei limiti fisiologici, ma la sessualità che si ha in tarda età è la stessa che si ha in giovinezza. Se sono stato attivo da giovane lo sarò anche da anziano.

IL PRESERVATIVO LIMITA IL PIACERE?

M.R. Diminuisce la sensibilità: è inutile raccontarsi frottole. Ma la diminuzione del piacere è poca cosa rispetto al rischio che si corre di contrarre malattie. Basti pensare che a Milano ogni giorno una persona contrae la sifilide.

B.P. La limitazione del piacere è solo suggestione. In realtà è insignificante.



TENERE IN FORMA I MUSCOLI DELLA VAGINA

● Parliamo del muscolo cosiddetto dell'amore, che deve essere sempre tenuto in esercizio. Ad esempio, mettetevi supine con le ginocchia piegate e le piante dei piedi poggiate. Una mano per terra l'altra sull'addome. Contraete e spingete verso l'alto, internamente, la regione tra i genitali e l'ano. Un buon esercizio per rimanere in forma.

OHMIBOD! SI CHIAMANO GIOCATTOLI, MA SONO MOLTO EROTICI

● Solitamente portatili e ora anche molto colorati, i sexy toys sono un ottimo condimento nelle ricette per rendere l'amore più frizzante. L'ultimo arrivato si chiama OhMiBod ed è un vibratore di ultimissima generazione collegabile all'iPod. Il motivo è abbastanza intuitivo: ci si muove al ritmo della musica preferita. Un'esperienza davvero unica a soli 50€.

IL PUNTO G: ANELATO ELDORADO ANCHE PER GLI UOMINI

● Negli uomini è detto "terra di nessuno", per capirci è l'area intorno al perineo, sotto i testicoli, una zona piccola come una monetina appunto tra i testicoli e l'ano. Massaggiare questa zona provoca tre reazioni: la contrazione del bulbo uretrale, la contrazione della prostata e del muscolo pubococcigeo. Piacere garantito!

SE LUI VI CHIEDE UNA COLLANA DI PERLE NON MERAVIGLIATEVI



● Se il vostro compagno per natale vi chiede di regalargli una collana di perle, non meravigliatevi. Le perle, ma quelle buone, nè le scaramazze nè quelle di fiume, possono diventare un eccezionale strumento di piacere maschile. Un filo lungo almeno 70 cm, con perle rotonde dal diametro di circa 8-10 millimetri e un buon lubrificante possono essere avvolte intorno al pene.


BRUNO DALTO

PATRON DI MISS MOTORS

Parliamo di sesso. Quante volte bisogna farlo in una settimana per sentirsi appagati nel rapporto di coppia?
Tre volte minimo.

Sei per i preliminari o ritieni sia preferibile arrivare direttamente al sodo consumando il rapporto completo?
Mooolti preliminari.

Durante un rapporto sessuale la luce rischia di inibirti o preferisci il buio pesto?
Più luce c'è meglio è. Anche perché così non rischi di sbagliare...

E la biancheria intima? All black oppure colori pastello?
Sono per il classico: tutto bianco o tutto nero.

Ti è mai capitato di fare ricorso a dei giochini erotici, i cosidetti sex toys?
Su richiesta sì. Non mettete la paglia davanti al ciuccio...

Cosa è assolutamente vietato sotto le lenzuola? Cosa non tolleri possa fare il tuo partner?
Non deve fare obiezioni. Se uno parte con un'iniziativa non dev'essere bloccato, altrimenti la passione si spegne sul nascere.

E per il dopo-amore? Coccole sì o coccole no?
Coccole, tante coccole. Anche se si ha fretta non bisogna mai andare via subito.


NICLA PASTORE

CONDUTTRICE STUDIO 100

Parliamo di sesso. Quante volte bisogna farlo in una settimana per sentirsi appagati nel rapporto di coppia?
Ogni volta che si ha il tempo e la voglia.

Sei per i preliminari o ritieni sia preferibile arrivare direttamente al sodo consumando il rapporto completo?
Dipende dalla situazione e da quanto tempo si ha a disposizione.

Durante un rapporto sessuale la luce rischia di inibirti o preferisci il buio pesto?
Assolutamente luce accesa.

E la biancheria intima? All black oppure colori pastello?
Mi piace il nero.

Ti è mai capitato di fare ricorso a dei giochini erotici, i cosidetti sex toys?
Sex Toys non ne ho mai usati, però mi piace usare estro e creatività.

Cosa è assolutamente vietato sotto le lenzuola? Cosa non tolleri possa fare il tuo partner?
Mi piace che ci sia il massimo coinvolgimento sempre. Mi dà fastidio se il partner è distratto o non si lascia andare completamente.

E per il dopo-amore? Coccole sì o coccole no?
Coccole, sempre. Dopo tanta fatica...


PIERO BITETTI

ASSESSORE COMUNALE AL LAVORO

Parliamo di sesso. Quante volte bisogna farlo in una settimana per sentirsi appagati nel rapporto di coppia?
Quattro volte.

Sei per i preliminari o ritieni sia preferibile arrivare direttamente al sodo consumando il rapporto completo?
Dipende dalle situazioni, ma solitamente preliminari.

Durante un rapporto sessuale la luce rischia di inibirti o preferisci il buio pesto?
È uguale, ma anche in questo caso dipende dalla situazione.

E la biancheria intima? All black oppure colori pastello?
All black.

Ti è mai capitato di fare ricorso a dei giochini erotici, i cosidetti sex toys?
Giochi sì, sono favorevole, ma senza arnesi...

Cosa è assolutamente vietato sotto le lenzuola? Cosa non tolleri possa fare il tuo partner?
Sto pensando a un caso concreto ma onestamente non me ne viene neanche uno...

E per il dopo-amore? Coccole sì o coccole no?
Le coccole sono importanti se parliamo d'amore. Se invece parliamo di spedizioni punitive se ne può fare anche a meno...


ANNAGRAZIA

GIORNALISTA BS

Parliamo di sesso. Quante volte bisogna farlo in una settimana per sentirsi appagati nel rapporto di coppia?
Non c'è un numero: sarebbe come mettere le crocette sul calendario. Il sesso è un'espressione di libertà.

Sei per i preliminari o ritieni sia preferibile arrivare direttamente al sodo consumando il rapporto completo?
Sono romantica: preliminari lunghi. Ma è bello anche improvvisare e lasciarsi andare alla passione.

Durante un rapporto sessuale la luce rischia di inibirti o preferisci il buio pesto?
Il buio dà sensazioni intense, ma mi piace anche la luce.

E la biancheria intima? All black oppure colori pastello?
Come per i vestiti: cambiare sempre anche a seconda dell'umore.

Ti è mai capitato di fare ricorso a dei giochini erotici, i cosidetti sex toys?
No.

Cosa è assolutamente vietato sotto le lenzuola? Cosa non tolleri possa fare il tuo partner?
Fumare una sigaretta dopo. Mi dà l'idea di un distacco.

E per il dopo-amore? Coccole sì o coccole no? Coccole sì.



CELEBRATING ORIGINALITY



adidas
CANVAS®

www.adidas.com

The Adidas Canvas doesn't have a shoe lace but instead uses a special synthetic rubber developed by Adidas which enables the user to put it on 10 times faster than the average. It also features the latest from Adidas, an interior covering of a plastic-like cloth which prevents any moisture build-up inside the sole to reduce the possibility of an athlete's foot.

Semplicemente

Automobili nuove, semestrali, Km0

Alfa Romeo 159 SW
1.8 JTDM 16V Progression

€13.900



Fiat Bravo
1.4 MultiAir Dynamic

€9.900



X tutti

Fiat Croma
1.8 Multijet 16V Sporting
€ 11.800



**Più auto, qualità e convenienza,
meno problemi e gel di parole.**

Scegli un'auto.

**Il prezzo è per tutti,
diviso** in comode rate.
Una formula di successo.

daddario.it

automobili da sempre