

Il vademecum del piacere...



Personal erotic training: **Come alimentare l'eros?** **Quali gli errori da evitare?**

Un uomo soddisfatto sessualmente e amorevolmente è un uomo felice e appagato: forse non è sempre così, ma è certamente vero che il sesso è un'arma in più perché non si stanchi di noi e per evitare che la vita di coppia si addormenti nella routine.

Tra le lenzuola c'è sempre tanto di nuovo da scoprire: l'eros, così come l'amore, va alimentato costantemente!

Ma ci sono anche gli errori da evitare: perché, lo sappiamo, a volte basta poco per creare delle incomprensioni che alla lunga diventano insopportabili... Ecco un piccolo vademecum.

- Non abbiamo paura di farci vedere eccitate (ovvio, senza esagerare o recitare): lui se ne prenderà parte del merito e questo lo aiuterà a sentirsi a sua volta più sicuro e a lasciarsi andare.
- Fantasie: sono le immagini su cui fantasticare mentre si fa l'amore. Svelarle, e magari metterle in pratica insieme costruendo il proprio filmino

a luci rosse, potrebbe eccitarlo da morire.

Non abbiamo il coraggio di parlarne?

Basterà che ognuno scriva la sua fantasia su un bigliettino, lo metta in una scatola e così, di volta in volta, ci si potrà sintonizzare su un "giochino" diverso.

- **Bondage:** è una pratica che consiste nel farsi legare dal partner durante un rapporto.
Se fatto in modo soft non è una forma di perversione, ma un gioco erotico stimolante.
E' lui che decide: noi, immobilizzate, non possiamo fare altro che assecondarlo facendolo sentire al settimo cielo.
- **Luoghi erotici:** non esiste solo la camera da letto!
Il desiderio-paura di venire scoperti funziona da eccitante, per lui ma anche per noi.
Pensate che, secondo uno studio dell'Istituto di Psicoterapia analitica di Roma, il 20% degli italiani desidererebbe fare l'amore nei musei...
La spiaggia, comunque, resta il luogo più gettonatissimo: 85%.
- **Richiediamo quello che ci piace:** lui si sentirà gratificato dal fatto di contribuire alla nostra soddisfazione.
E se non adempie al meglio le nostre richieste, diamogli tempo e comprensione.
- **Evitiamo i paragoni con gli ex,** anche se sono positivi nei suoi confronti: di sicuro non ci piacerebbe essere confrontate con le sue conquiste!
- **Sotto le lenzuola evitiamo di mettergli addosso mani e piedi gelati:** per lui questo non è un gesto complice ma un modo sgradevole di fargli calare il desiderio.
- **Scopriamo le sue zone erogene:** anche se spontaneamente gli uomini concentrano tutta la loro attenzione sugli organi sessuali, il loro corpo non chiede altro che di essere "svegliato" con coccole e carezze.
Insegniamogli che, alla fine, il piacere che proverà sarà molto più intenso.
La bocca, ad esempio, ha 500 mila recettori e all'uomo piace sentire il nostro sapore: niente meglio di un bacio alla francese, ma evitiamo morsi a mento, labbra e gote.
Anche il petto ha la sua importanza: proviamo a prenderlo a schiaffi, lui lo troverà molto erotico.

Ma ricordiamoci di sfilarci anelli e bracciali: potrebbero impigliarsi in un petto villosa.

Infine i piedi: i massaggi sulla pianta attivano uno dei centri più importanti della sessualità maschile. Bando al solletico però: potrebbe innervosirlo non poco.