



**PIACERE DI  
SENTIRTI**

Se vuoi mandare in estasi il tuo fidanzato, seducilo con il gadget erotico più irresistibile. Non lo trovi nei sex-shop. La novità che cerchi è già nelle tue mani. Per vederne gli effetti, ti basta usare... i polpastrelli. I sessuologi confermano: carezze e massaggi sono "un'arma" hot potentissima. Con le nostre istruzioni (e la mappa dei punti strategici) lui ti chiederà dove l'hai affinata. Mantieni il segreto! **di Sofia Piccinini**

■ A sentir parlare certe amiche, che raccontano di improbabili accessori erotici e performance ai confini della realtà, ti viene l'ansia. Certo, anche tu vorresti provare un brivido in più e nuove emozioni, ma precipitarti nel primo sex-shop del quartiere non rientra nel tuo stile. E qui a *Cosmo* non possiamo che darti ragione. Perché affidarsi alle tecnologie hard quando l'arma vincente sono le tue mani? Proprio così: il tatto è il senso più erotico che abbiamo a disposizione. Se vuoi "risvegliare" il tuo boy e provare sensazioni inesplorate, devi solo imparare a toccarlo nel modo giusto, scoprendo i suoi hot spot più nascosti. Non sai da dove iniziare? Ti aiutiamo noi!

### Stop alla "pressione bassa" IN AMORE CI VUOLE ENERGIA

Conosci alla perfezione le sue zone calienti, eppure a volte il ragazzo ti sembra freddo come un ghiacciolo? Tutta colpa dei cali di pressione... «Forse sei troppo delicata», commenta lo psicosessuologo Marco Rossi. «La pelle degli uomini è più "spessa". E i ragazzi sono abituati a ricevere stimoli forti e intensi fin dall'infanzia. Non è un caso che il loro gioco preferito, da piccoli, sia la lotta».

● **IL TASTO GIUSTO** Per eccitarlo con un massaggio devi usare un pizzico di energia in più. La stessa intensità che a te farebbe esclamare: «Ahi!» in lui scatenerà reazioni del tipo: «Mmmh, che bello...». Discorso simile vale per i suoi paesi bassi. «I maschi proteggono molto la zona genitale, specie quando fanno sport. Ma in realtà, in quelle aree del corpo è presente una quantità inferiore di recettori nervosi rispetto a quanti ve ne siano nelle corrispondenti parti femminili. E la sensibilità è minore, perfino nei punti hot», continua Rossi. «Ecco perché un po' di decisione in più verrà apprezzata». Non sei convin-

ta? Inizia a esercitarti sulle parti neutre, come la schiena. Fallo stendere e toccalo con la mano chiusa a pugno, concentrando lì il peso del tuo corpo. Vai avanti e indietro, sciogliendo le tensioni: la tua forza lo sedurrà!

### Cambiamento di rotta GIOCA A CONFONDERE GLI STIMOLI

Capita: conclusi i primi mesi di passione, i preliminari si trasformano in una piacevole, ma prevedibile, routine. «Ma se insisti a stuzzicare troppo a lungo la stessa zona, il corpo si abitua e perde sensibilità», spiega Roberta Giommi, direttore dell'Istituto internazionale di sessuologia. Ma come ti accorgi se a lui piace quello che stai facendo? Quando le carezze lo mandano su di giri, la sua pelle rabbrivisce e i muscoli fremono. Se resta immobile, invece, vuol dire che è ora di spostare le attenzioni su un'altra parte del corpo, per tornare sui tuoi passi dopo qualche minuto.

● **IL TASTO GIUSTO** Concentrati per un po' sulla zona clou, poi fermati e sfioralo sull'addome o sulla parte interna delle cosce. Lo farai impazzire. L'alternativa: usa le mani per accarezzare due parti diverse. «Premendo più terminazioni nervose contemporaneamente, il piacere raddoppia», garantisce Giommi. Il tocco finale? Mentre ti stai impegnando nella prova orale, sfioralo sui fianchi e i glutei. Gli farai provare il brivido di un ménage à trois. Non fraintendere: lo diciamo solo perché gli darai la sensazione di essere tra le braccia di due girls. E senza sensi di colpa!

### La via alternativa al nirvana HAI MAI PROVATO L'AGOPUNTURA?

Sei un'appassionata di terapie alternative e non perdi una seduta di yoga. Forse non ci hai mai pensato, ma questi interessi potrebbero dare la svolta anche alla tua sex-life. Perché u- ➤

na tattica vincente, tra le lenzuola, è l'agopuntura. «Non tutti sanno che questa tecnica può tornare utile per migliorare l'attività sessuale», precisa Giommi. La chiave sta nel meridiano centrale, il canale energetico che parte dall'alluce, attraversa lo stomaco e arriva al torace. Ogni volta che lo tocchi in modo mirato, influenzi positivamente l'area genitale.

**IL TASTO GIUSTO** Per aiutare perfino il boy più reticente a sciogliersi, massaggiarlo con il palmo della mano, esercitando una pressione forte e costante: parti dall'alluce, spostati verso il tallone e risali lungo la gamba. Quando arrivi ai fianchi, rallenta e sfioralo solo con le dita, mentre attraversi l'area genitale e l'ombelico, fino al capolinea: il torace. E poi fermalo se riesci...

### Dimentica le corse LE NOTTI SARANNO INFINITE

La vostra vita sessuale assomiglia più a un pasto consumato in un fast food che a una cena in un cinque stelle. In altre parole, lui sta diventando troppo precipitoso e il sipario cala sulle vostre performance sul più bello. Risolvi con la tecnica dello "stop-and-go".

**IL TASTO GIUSTO** «Quando capisci che il tuo boy sta per esplodere, ferma i giochi», consiglia Roberta Giommi. «Bloccati e non sfiorarlo per almeno 30 secondi». A quel punto la situazione dovrebbe essere salva: l'urgenza dell'eiaculazione è scongiurata. E ora? «Il momento è delicato: se non stai attenta, rischi di fare crollare il suo desiderio del tutto». Per risvegliarlo piano piano, inizia a solleticarlo con piccoli baci sul collo o sulle orecchie. Poi torna all'attacco, puntando dritta all'equivalente maschile del clitoride: il frenulo. «È quel filo di carne sul pene che lega il prepuzio al glande», spiega Marco Rossi. «È sensibilissimo: sfioralo con delicatezza e lo manderai fuori di testa dal piacere». Un'altra zona hot da non trascurare? «Il perineo, tra i testicoli e l'ano. Se viene accarezzato, regala delle sensazioni fortissime».

### TENTA DI PRENDERLO... PER IL NASO

Avete fatto l'amore per ore? Rendi indimenticabile il dopo, sfiorandolo con le dita sulla gabbella, la zona del viso che si trova sopra il naso, tra le sopracciglia. Con questa mossa rilassante eviterai che lui si giri dall'altra parte e crolli in un sonno profondo. E gli renderai indelebile il ricordo del piacere che ha appena provato.

### Segui la cartina

#### GRANDI ORIZZONTI VI ASPETTANO

L'area genitale, il collo, le orecchie e poi? Se sei a corto di idee e ti sembra di andare a parare sempre sugli stessi punti, leggi qui. Abbiamo preparato per te una piccola mappa del piacere: scoprirai che il corpo del tuo boy è una fonte inesauribile di sorprese.

**IL TASTO GIUSTO** Partiamo dai capezzoli. «Quelli femminili sono considerati una zona erogena a colpo sicuro», dice Rossi. «Negli uomini, invece, vengono trascurati. E invece no: toccali, strizzali, mordicchiali. Pochi lo sanno, ma il sinistro è più sensibile. Non è stata ancora trovata la spiegazione scientifica, di sicuro conta molto il fattore simbolico: è l'hot spot più vicino al cuore». Vuoi divertirti a sedurlo come una geisha? Dedica qualche minuto ai suoi piedi, altra parte sensibile. Dopo un pediluvio profumato, incomincia a massaggiarlo, insistendo nell'incavo tra un dito e l'altro, con un movimento rotatorio.

### Molla gli ormeggi IL BELLO DELL'INTESA RECIPROCA

Benissimo, hai esplorato il suo corpo in lungo e in largo, del resto sei intraprendente e ti piace prendere l'iniziativa e tenere le redini del gioco. Tutto bene, ma se ti accorgi che lui diventa impaziente, allora lascialo più spazio...

**IL TASTO GIUSTO** Anche a letto, la regola del "do ut des" funziona sempre. Coccole e carezze devono essere reciproche. «Gli uomini non amano essere passivi a lungo», afferma Marco Rossi. Quando non sono protagonisti dell'azione si sentono poco virili. «Per un maschio la cosa più erotica del mondo è vedere la propria donna eccitarsi piano piano», osserva Rossi. Prova a metterti a cavalcioni su di lui. Così, mentre tu lo stuzzichi, lui può a sua volta massaggiarti il seno o i glutei. Risultato garantito: altro che impazienza, vedrai che non si vorrà più staccare dal letto! □

