

Cavalca l'onda dei suoi ormoni

Ci sono giorni in cui ti basta sfiorarla per mandarla in ebollizione. Altri, invece, in cui la sua libido è più congelata di un igloo. D'ora in avanti, grazie a questi consigli, saprai sempre cogliere l'attimo

ALTI & BASSI

Se si infila il pigiama con gli orsetti, il più delle volte significa che le sta per arrivare il ciclo e non è in vena di nottate da urlo. «Colpa degli estrogeni, che calano al minimo. Con loro, va in letargo il desiderio», spiega **Alessandra Graziottin**, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica all'ospedale S. Raffaele-Resnati di Milano. «La libido femminile non è stabile, a differenza di quella maschile». Tu, allora, approfitta delle sue pause per coccolarla, e prova a immaginare a voce alta una situazione erotica che ti piacerebbe vivere con lei. È un truccetto per "scaldarla" in vista di tempi migliori. «Dal

quinto giorno del ciclo, gli estrogeni e la vena erotica risalgono mentre il corpo si prepara all'ovulazione», spiega la Graziottin. Qui entra in gioco il testosterone, ormone del desiderio: ed è il tuo momento.

PIACERE IN PILLOLE

«Le vecchie pillole anticoncezionali, ricche di progesterone, causavano un calo del desiderio», spiega **Piero Rossi**, ginecologo della clinica Mangiagalli di Milano. «Ora basta passare a un pillola con dosaggi più bassi per risolvere il problema». In alternativa, suggeriscile il cerotto anticoncezionale. «Al contrario della pillola, non aumenta nell'organismo la proteina Shbg (Sex hormone binding globulin), che si lega al testosterone disattivandone gli effetti afrodisiaci», conclude Rossi.

LEI COME TE

Ebbene sì, anche una panterona del materasso può soffrire di ansia da prestazione. «Se ne parla poco, eppure è un problema molto comune», spiega **Marco Rossi**, sessuologo. «Lei ha paura di non

corrispondere all'immagine della donna scafata. E le pesa il tuo giudizio». Ma da cosa te ne puoi accorgere, se c'è qualcosa che non va? «L'ansia impedisce la lubrificazione e lei sente dolore durante il rapporto», spiega Rossi. «Falla sentire bella e sexy: la ecciterai, facilitando tutto».

PIÙ SOFT, PIÙ HARD

È capace di stare a pancia vuota tutto il giorno, se la sera l'aspetta un tête-à-tête a luci rosse. E non perché le si chiuda lo stomaco, ma per sentirsi più magra quando dovrà passare sotto i tuoi raggi X. «Sul sex appeal uomini e donne hanno opinioni diverse», spiega **Anna dell'Isola**, psicoterapeuta. «Lei a letto si sente messa sotto la lente d'ingrandimento. Il maschio, che punta molto sulla vista e guarda ossessivamente, la fa cadere nell'errore di sentirsi giudicata per quel rotolino di troppo». Allora gioca d'astuzia e, per metterla a

31%
delle donne pensa al sesso più di cinque volte al giorno. Il 5% lo fa per oltre 20 minuti

suo agio, abbassa le luci o annoda un foulard intorno all'abat-jour.

NOVE MESI SEXY

Ti sembrerà strano ma, quando è incinta, la sua voglia di fare l'amore aumenta e gli orgasmi sono più intensi. «La sensibilità sessuale può aumentare fino al quarto, quinto mese di gravidanza», spiega **Piero Rossi**. «Certo, non è il momento per provare le posizioni più ardite: meglio optare per qualcosa di dolce». La migliore di tutte? «Il cucchiaino: la fa sentire protetta e la penetrazione è poco profonda», spiega **Gabriele Mercuri**, androscsuologo a Milano. «In più, sollecita la parte anteriore della vagina, ricca di terminazioni nervose».

10%

delle donne ha fatto sesso più di dieci volte in un solo giorno almeno una volta nella vita

♥ La posizione che non le dice proprio nulla: il missionario, con le sue