



IN DIRETTA
DALLA
REDAZIONE DI
COSMO

PIACERE DI CONOSCERCI

Vuoi scoprire come siamo fatte noi ragazze? Solo per te abbiamo deciso di metterci "a nudo". Ehi, cosa hai capito? Stiamo parlando del megasondaggio che ha coinvolto 1.200 Cosmolettrici. Scopo dell'operazione: svelarti i nostri punti deboli (sì, anche a letto) e chiarire cosa ci fa impazzire di un uomo... di Sofia De Angelis

■ Come lettore di *Men's Health* punti al massimo. Gli altri timbrano il cartellino dopo 8 ore? Tu, invece, ci dai ancora dentro e magari trovi il tempo (e le energie) per "pompati" in palestra. Mediocrità, infatti, non è il termine che ti si addice. Sappiamo che non vorresti mai essere un partner così- così. Per fortuna, diventare un fidanzato perfetto non richiede sforzi tremendi. Devi solo scoprire come "funzioniamo". Il manuale d'istruzioni? Il nostro megasondaggio: abbiamo chiesto a 1.200 lettrici di *Cosmo* di esprimersi su questioni scottanti, da quanto devi essere macho a come assicurarsi un orgasmo da uolo. Il risultato? Scopri cosa vogliono le donne da te!

NON PREOCCUPARTI DI ASSOMIGLIARE A BRAD PITT

Certo, possiamo perderti dietro a un tipo superhot, ma non è detto che lo vogliamo al nostro fianco. Alla domanda su qual è la qualità

più importante in un ragazzo, solo il 2% ha risposto: l'aspetto fisico. Non meno soldi contano molto. Soltanto il 3% dichiara che finanze & carriera sono fondamentali. Il 42% adora l'umorismo e il 38% la dolcezza. Rendili gli ingredienti chiari del tuo carattere.

COSMORACCOMANDA

- **Impara a trattenerci** Il cameriere ti versa dell'acqua sui pantaloni? Sbruttare non ti servirà ad asciugarli. Se perdi le staffe in pubblico ci imbarazza. Meglio chi sa gestire.
- **Prendila con filosofia** Se la macchina vi molla per strada, sfrutta l'attesa del carro attrezzi per definire il piano delle vacanze. Al ristorante non risulta la tua prenzazze? Sorridi e chiedi se le va una pizza o un sushi.
- **Mostra il lato ironico** Anche se non sei il re della battuta, batti senza paura di sembrare stupido. Quando un uomo è se stesso, ci rilassiamo e possiamo esprimerci al meglio.

SII CARINO E PRESENTE QUANDO LEI SI SENTE GIÙ

Se la tua ragazza esce da una giornata il primo istinto che ti scatta è quello di allontanarti (perché non sai cosa dire e temi il catechismo emotivo). Ma solo il 2% delle lettrici nei momenti in cui le restate da sola. E' attenti coraggio e stalle vicino nel modo giusto. ➔

IN DIRETTA
DALLA
REDAZIONE DI
COSMO



FOTO DI BOB THOMAS/GETTY IMAGES

**DOLCE
INTIMITÀ**

PER LA
MAGGIOR
PARTE DELLE
LETTRICI
DI COSMO LA
SERATINA
IDEALE È
MOLTO EASY.
CINEMA E
CENETTA NEL
RISTORANTINO
DIETRO CASA.
SOGNI UN
PIZZICO DI
PEPE IN
PIÙ? PORTATEVI
IN CAMERA
IL DESSERT!

COSMORACCOMANDA

● **È più nervosa di un puma** In apparenza si lamenta ad alta voce perché hai mollato i calzini sul pavimento, ma in realtà ti sta dicendo che si sente ferita. Falle capire che sei dalla sua parte, chiedendo se è successo qualcosa. Il **43%** di noi quando ha un problema desidera solo che il suo uomo stia ad ascoltarla. Una dritta antilitigi: non suggerire soluzioni, a meno che non sia lei a sollecitarle.

● **Sembra depressa** Se sai già cosa le è successo, chiedile come sta. Ma se è triste in generale, prova con un «Tutto bene? Mi sembra giù». E anche se lei dice che non ha niente, continua con «Vorrei che ne parlassi, quando te la senti io sono qui». Se fa resistenza, forse è perché non le va di pensarci troppo. Proponile un diversivo, come il cinema (ma niente drammoni, meglio una commedia o un film d'azione). Il **35%** delle lettrici ha riferito che per tirarsi su apprezza se il partner le propone qualcosa di divertente.

**PROVA A TRASFORMARTI
IN UN VERO GENTLEMAN**

Non sai mai se, quando le apri la porta o l'aiuti a sedersi al ristorante, lei ti risponderà con un «Grazie» o un «Credi che non sappia farlo da sola?». La questione è complicata. L'**84%** delle *Cosmogirls* ammette: da una parte vuole che il suo boy sia gentile, ma desidera comunque avere voce in capitolo.

COSMORACCOMANDA

● **Gentilezze in** Aprirle la porta, infilarle il giubbotto, tenerle l'ombrello e reggerle la mano quando scende dall'automobile.

● **Gentilezze out** Ordinare al posto suo, controllare l'olio della macchina, prenotarle la visita medica che continua a rimandare.

● **Il plus (molto apprezzato)** Sii protettivo. Il **53%** delle donne dichiara che se un ragazzo l'abborda in modo volgare in un bar, vorrebbe che tu difendessi il suo onore a parole. Ma il **37%** apprezza di più se non fai nulla, mentre il **10%** esige "vendetta".

**DISINNESCA QUALUNQUE
MOTIVO DI GELOSIA**

Non si fida di te? Forse esci troppo spesso senza di lei. Tra i "colpevoli" che fanno scoppiare la coppia, il **56%** delle lettrici piazza il fidanzato che flirta con le altre. Per evitare l'Inquisizione un giorno sì e l'altro pure, devi riuscire a (ri)conquistarti la sua fiducia.

COSMORACCOMANDA

● **Sii trasparente come il cristallo** Ti squilla il cellulare mentre sei con lei? Non correre a rispondere in un'altra stanza o penserà che hai qualcosa da nascondere. Al computer, non ridurre lo schermo a icona quando lei arriva per darti un bacio. Rassicurala. Dille che non sei il tipo che tradisce, spiegandole cosa ci trovi di sbagliato. Saprà che il tuo codice morale ti impedisce di deviare dalla retta via.

● **Fai outing (ma non troppo)** Se un'altra donna ha deciso di provarci con te e tu l'hai respinta, è una buona idea raccontarlo alla tua ragazza. Scoprire che hai rifiutato un'ammiratrice le trasmette la certezza che, anche se hai altre opzioni, è lei l'unica che vuoi.

● **Lasciala entrare nel tuo mondo** Probabilmente tutte le donne con cui lavori sono persone normalissime, ma nella sua immaginazione sono meglio delle veline di *Striscia*. Per tranquillizzarla, invitala a bere qualcosa con le tue colleghe o i tuoi amici, in modo che nella tua vita non ci sia alcun segreto per lei.

**IMPARA L'ARTE
DEL KISS PERFETTO**

Il **74%** delle donne non ha dubbi: chi bacia male ammoscia. «È vero», dice il sessuologo Marco Rossi. «Il bacio è il gesto intimo più importante per una donna, rappresenta la >



pienezza dell'intesa sessuale e la vicinanza con il partner. Inoltre, i recettori sensitivi della bocca sono secondi solo a quelli degli occhi». Ecco il suo linguaggio "a fior di labbra" decodificato. Adattati e non te ne pentirai.

COSMORACCOMANDA

● **Ti bacía lentamente** Allora vuole piú di un banale round erotico. Fai crescere il tuo kiss. Inizia piano, con molta sensualità, e introduci il gioco di lingua in modo graduale.

● **Tiene la bocca chiusa** Si sente romantica, ma forse non è pronta per fare sesso. Rispondi al suo bacio lasciando la bocca appena socchiusa. Poi, per un effetto esplosivo, prendile (piano!) le labbra tra le tue.

● **Ci mette passione** È pronta a giocare. Copia il suo stile aggressivo succhiandole le labbra con enfasi. E con la punta della lingua cerca la sua, per un balletto erotico.

PER VINCERE LA "GARA", È MEGLIO RALLENTARE

Non abbiamo bisogno di ricordarti che alle donne i preliminari servono. L'**84%** delle lettrici vorrebbe che durassero oltre i 15 minuti. «Per descrivere la sessualità femminile e quella maschile si può usare la metafora del Tao: l'uomo è come il fuoco, si accende subito, la donna è come l'acqua e ha bisogno di tempo per arrivare all'ebollizione», spiega Rossi. Il punto d'incontro? Sapere che mentre dai piacere a lei, ti assicuri anche il tuo.

COSMORACCOMANDA

● **Prendila alla lontana** Per eccitarsi, una donna ha bisogno di carburare. Inizia dalle parti non sospette. Falle scorrere le mani e i polpastrelli sulle braccia e sulla schiena in avanti e poi a piccoli cerchi. Se vari il movimento tieni in stato di allerta le sue terminazioni nervose. Quando il suo respiro diventa piú profondo, puoi aumentare l'intensità.

● **Maneggia con cura** Con i palmi aperti, massaggiare i seni a grandi cerchi, restringendoli via via che ti avvicini al "centro". Quando arrivi alla zona piú sensibile, attorno all'areola, stuzzica i capezzoli con il dorso delle dita. Poi prosegui con la lingua.

● **Punta a sud** Avanza sul suo corpo con le labbra, tenendola per i fianchi. Mentre stimoli il ventre e il bacino con la bocca, massaggiare delicatamente i fianchi e il fondoschiena. Poi allenta la presa e dirigiti verso la zona X.

● **Passa all'orale** Accarezza delicatamente il clitoride con la punta della lingua. Quando capisci che lei è eccitata, aumenta la pressione, usando la lingua come se fosse una molla. Lascia perdere i guizzi. Invece, muoviti su e giù, a destra e a sinistra o disegna un otto.

REGALALE IL MIGLIORE ORGASMO DELLA SUA VITA

A questo punto, il segreto per un'esplosione di piacere tale da farle perdere la testa è riuscire a stimolare contemporaneamente i suoi punti G e... C (il clitoride, naturalmente).

COSMORACCOMANDA

● **Completa l'opera** Con la tecnica della lingua che ti abbiamo già spiegato, portala al punto di non ritorno. Prima che arrivi al top, infila l'indice o il medio dentro di lei e massaggia il punto C con un movimento oscillatorio sulla parete anteriore della vagina.

● **Se lei sta sopra** può regolare l'intensità e il ritmo, e tu hai libero accesso. Mentre la penetri, stimolare il clitoride con il pollice.

● **Prova il cucchiaino** Per attivare il punto C, sdraiati sul fianco dietro di lei. Potrai penetrarla profondamente e dare piccole (ma continue) spinte, sfiorando il clitoride. Non stupirti se i vicini, domani, ti sorrideranno... □

AMORE "IN VISTA"

AMMETTILO, ANCHE A TE PIACCONO LE COCCOLE (L'HA CONFESSATO BEN IL **97%** DI VOI RAGAZZI). QUINDI NON TI SEMBRERÀ STRANO SE IL **98%** DELLE LETTRICI DI COSMO DICE DI APPREZZARE QUANDO SEI AFFETTUOSO IN PUBBLICO. TRANQUILLO, NON TI CHIEDIAMO DI ESSERE SDOLCINATO. IL **67%** DELLE RAGAZZE PREFERISCE UN BACIO RAPIDO O UNA STRETTA DI MANO. "SOLO" IL **31%** ADORA QUANDO VAI OLTRE, TENENDOCI STRETTE E BACIANDOCI CON PASSIONE.

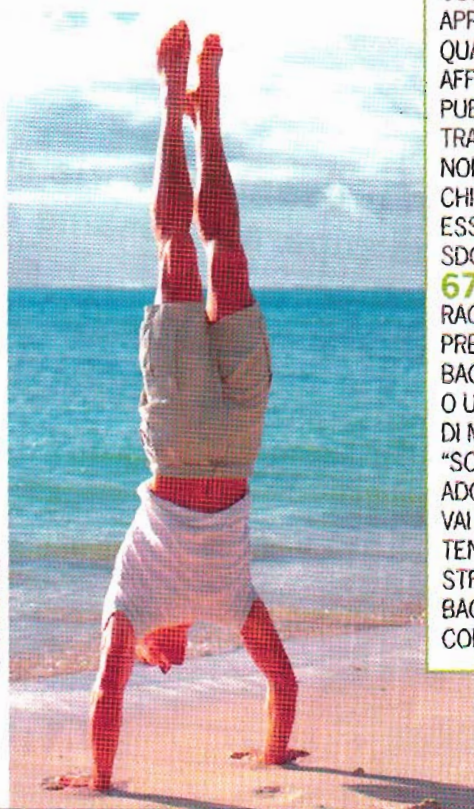


FOTO DI GETTY IMAGES