La top di MH
Izabel Goulart

Come vuoi tu

Sei pronto a prendere il comando dell'eros di coppia? Guida la tua compagna verso la soddisfazione più completa per entrambi. Come? Rompendo gli schemi che ti limitano e ti frenano. Così

Secondo una ricerca condotta da iModerate Research per Calvin Klein, almeno il 25%

Un vecchio proverbio siciliano dice che la..., insomma l'organo sessuale maschile, non vuole pensieri. Niente di più vero. Ansia, preoccupazioni e stereotipi frenano il sesso. Liberarsi dagli ultimi residui di ingombranti imbarazzi e condizionanti cliché, quindi, significa ottenere esattamente quello che vuoi. «Quanto più siamo noi stessi a letto, tanto più il sesso sarà gratificante», osserva *Marco Rossi, psichiatra e sessuologo del Sentro di medicina sessuale di Milano* (medicinasessuale.it). «Meno ti poni il problema della performance, più sarai tu a condurre il gioco. E il rapporto sarà appagante». Ecco allora qualche consiglio per prendere il timone fra le lenzuola.

Piacere più completo

Se usi tutti i sensi. Sperimenta l'olfatto, il gusto, l'udito e il tatto quando fai sesso, esplorando e lasciandole esplorare gli odori e i sapori del vostro corpo. Accarezzala e fatti accarezzare ovunque. Dille quel che ti piace e invitala a fare altrettanto. Se lo fai precedere da un piacere diffuso che cresce piano piano, il tuo orgasmo sarà più intenso. E se non ti limiti a concentrarti solamente sull'area genitale, il rapporto durerà più a lungo.

L'attesa è intrigante

Se impari ad aspettare. Non consumare in fretta se non ti senti nello stato d'animo giusto. Le donne impazziscono per gli uomini che sanno rimandare l'appuntamento con il piacere. Se saprai attendere, lei sarà cotta a puntino e vivrete un piacere più profondo, denso di eccitazione e complicità.

L'incontro è più sexy

Se fai squadra con il tuo corpo. Vivi la nudità con disinvoltura, senza ostentarla e senza nasconderla. Se piaci a te stesso, piacerai molto di più anche alle tue partner. Un corpo che si muove con naturalezza diventa immediatamente più attraente. Più a tuo agio con il tuo fisico, lo userai al meglio...

Trasgredire è bello

Se il vibratore te lo fai amico. Far entrare nel ménage qualche sex toy può potenziare l'eros. Non deve però diventare né

Lo sostiene una ricerca dell'associazione *Donne e qualità della vita*: una donna su quattro sarebbe