



A ognuno la sua lista. Questa è quella che noi di Cosmo abbiamo elaborato per voi. In ordine crescente di audacia...

di **Lucia Corna**

C'è chi usa Itooday.com, uno dei siti web più cliccati del momento, per fare liste di ogni tipo, da quella della spesa agli obiettivi da non mancare nella vita.

E chi, invece, non passa giorno senza postare qualcosa su Listography, il blog che ha lanciato il trend di compilare liste come nuovo modo per raccontare se stesse attraverso le proprie, personalissime, top ten. Ecco perché abbiamo pensato anche noi di fare una lista. Ma, trattandosi di Cosmo, il nostro è un elenco di quello che (detto da donna a donna) non ci vorremmo mai perdere tra le lenzuola. Lo si può prendere come un test, con cui divertirsi a giocare a «Celo-celomanca». O come una sfilza di idee stuzzicanti, alcune delle quali davvero mai sentite nominare (anche perché le abbiamo appena scoperte tra esperti, studi, libri e nuove tendenze), ma che, proprio per questo, vale la pena di provare il più presto possibile!

COSMO ⇨ sex & love

30 cose di sesso

da provare
almeno una volta
nella vita

1/Slip nel cassetto "Going commando", come dicono gli inglesi, non è solo la passione di star come Britney Spears o Lindsay Lohan, paparazzate senza slip in imbarazzanti uscite dall'auto, ma è il modo migliore per dire a un uomo che ci piace. A cena basta guidargli la mano sotto il tavolo e fargli intuire la "sorpresa".

2/Specchio delle mie brame... «Guardarsi mentre si fa l'amore è uno dei più potenti detonatori del piacere», sostiene la sessuologa Rosamaria Spina. Dove collocarlo? Di fianco al letto, per non perdersi la sua espressione riflessa mentre lo fate dal lato B.

3/Ciak, si gira! L'ultima ad averlo fatto (e postato su You Tube) è stata Eva Mendes, ma il suo era uno scherzo a spese del gossip. Basta mettere la telecamera sul comodino, premere Rec e dare lo start agli ormoni. «Non serve rivedere il girato», spiega il sex coach Gabriele Baroni, «a rendere tutto eccitante è anche solo il pensiero che la telecamera vi sta riprendendo».

4/Alla brasiliana Sul lettino dell'estetista non è una gioia, ma una volta sul proprio, di letto, la goduria ripaga ogni sofferenza. «Depilarsi del tutto i genitali aumenta le sensazioni durante l'amplesso e durante il sesso orale: la lingua sfiora direttamente la pelle, che in quella zona è tempestata di recettori», dice Spina.

5/Remote control Il vibratore normale l'hai sperimentato? È ora di passare a quello con il telecomando. Il più nuovo è il Secret Bullet Cry Baby ([\[yoyo.it\]\(http://yoyo.it\) a € 52\) con dieci tipi diversi di vibrazione e lo schermo digitale è un gioiellino hi-tech. Basta dare al tuo uomo il telecomando e uscire per l'happy hour. I vostri drink avranno bisogno di parecchio ghiaccio...](http://www.my-</p>
</div>
<div data-bbox=)

6/Un goccio di latex I video pullulano di pornstar inguainate in tutine lucide come Porsche: Christina Aguilera, Lady Gaga, Rihanna. A un certo punto, nella vita, è divertente sperimentare qualcosa "oltre". Anche solo uno slip di latex (con aperture strategiche perché, come insegnano i cultori del genere, il bello non è sfilarlo ma fare l'amore tenendolo addosso) o una pennellata della sua nuova versione liquida: ce lo si spalma addosso e poi ci si diverte a "spacchettarsi" reciprocamente (info: www.liquidlatex.com).

7/Soft bondage Non andiamo sul complicato (che può pure essere pericoloso). Una sciarpa di seta o la sua cravatta funzionano benissimo se lo scopo è sfruttare l'effetto della costrizione per rendere più pepati i preliminari. «A molte piace sentirsi legate perché dà la sensazione di essere più desiderate dal partner», spiega Baroni. Se è lui a fare da "preda", la deliziosa tortura di venire baciato e sfiorato dappertutto, ma mai nelle zone clou, gli manderà il testosterone alle stelle.

8/Online Facebook non serve solo a ritrovare gli ex compagni di scuola. Una delle meraviglie della chat è quella di poter fare sesso (virtuale) magari proprio con quel ragazzo che abbiamo lumato per tutto il liceo senza mai nemmeno dirgli ciao. Tecnicamente bisogna fa- >>

FOTO CORBIS

DICEMBRE www.cosmopolitan.it 99

COSMO ↗ sex & love

re da sé, ma purché si riesca a tenere una mano sulla tastiera, eccitarsi per iscritto scatena il gusto del proibito. Di solito si parte con un «Dimmi cosa hai addosso...».

9/Letto a tre piazze Moralismi a parte, farlo in tre può avere i suoi vantaggi. Lo dice la matematica: due è più di uno e quattro mani sono meglio di due... «Di solito, però, queste sono esperienze che la maggior parte delle persone non ha durante una relazione stabile, perché possono compromettere l'equilibrio di coppia», avverte Baroni. Ecco cosa mettere sulla lista delle cose da fare nella prossima parentesi di singlitudine.

10/En plein air Con il rischio di venire scoperti o il remoto pensiero che qualcuno possa osservarvi, la libido decolla. Unico consiglio: che sia la vostra auto o la panchina isolata di un parco, ovunque vi colga la tempesta ormonale, il detergente antimicrobico è un must.

11/Vieni qui e ora In un camerino, nella toilette della discoteca... È divertente provare il brivido della sveltina. Che tra l'altro aiuta a restare fedeli: il *Journal of Sex Research* sostiene che il 67% delle persone tradisce solo per il gusto del proibito. E la quicke ha tutti gli ingredienti per dare la stessa sensazione, ma senza inutili sensi di colpa.

12/Slow sex A volte, invece, è la lentezza a far guadagnare punti a un amplesso. Basta fare "il solito", ma a una velocità quattro volte inferiore. «Entrambi i partner avranno più tempo per creare un legame energetico e affettivo, oltre che fisico, e anche l'orgasmo diventerà più intenso e profondo», suggerisce Spina.

13/Mappa golosa Un goccio di miele qui, uno di cioccolato là, uno spruzzo di panna sui capezzoli e così via, di zona erogena in zona erogena. Coinvolgere un uomo in un percorso goloso lo farà sentirsi ripagato (oltre che divertito) e una donna che a let-

to sa il fatto suo sa anche che certi "favori" vanno ricompensati, sia pure con qualche caloria extra.

14/Gioca il 77 Negli Usa lo chiamano Spoon Sex e consiste nel fare l'amore nella posizione del cucchiaino, sdraiati uno accanto all'altro con lui dietro. Il vantaggio? È più comoda, molto coccolosa e offre il più ampio contatto pelle-a-pelle possibile. E non c'è organo più recettivo dell'epidermide per mandare al nostro cervello il messaggio che sì, ci stiamo proprio divertendo.

15/Su le scarpe Un sondaggio del sito www.luv-free.com rivela che il 54% degli uomini trova molto eccitante se, a letto, lei non si toglie i tacchi. Perché limitarsi a quelli? Non spogliarsi è un trucco per dare al sesso quel che di rapinoso e travolgente che un uomo prenderà, di sicuro, come complimento alla sua virilità...

16/Stop-and-go Già sai i benefici dell'interval training in palestra. Il principio si può applicare all'amplesso: quando si sta per venire, ci si ferma (o si rallenta) per un minuto, poi si riprende. La ricerca pubblicata dal *British Medical Journal* sostiene che l'orgasmo può diventare più intenso anche del 40%.

17/Liscio come l'olio Il lubrificante non serve solo quando la libido stenta a farsi sentire, ma fa parte del sex kit che ogni ragazza dotata di esperienza tiene nel comodino, pronto per l'uso. «Ne basta una piccola quantità per rendere più delicate le sue carezze», dice Spina. Una manna dal cielo quando si ha a che fare con un amante troppo diretto e materiale...

18/Un pizzico di sale Il preliminare che vi permetterà di arrivare più velocemente al dunque? Fate la doccia insieme e strofinate la pelle con un po' di sale grosso: il calore e l'effetto peeling aumentano la circolazione sanguigna, rendendovi più sensibili e recettivi.

19/Sexy compilation Rimedio per quando si è stanchi e si ha bisogno del pilota automatico: fare una playlist di canzoni che alternano ritmi veloci a melodie più lente e riprodurla in modo "casuale", facendo l'amore in sincronia con i brani via via che si alternano.

20/Ciao dottore Trasformarsi in infermiera o studentessa sexy non è solo una delle fantasie più diffuse tra gli uomini. «Il role play è un modo per lasciarsi andare alle proprie, di fantasie: il filtro del personaggio permette di esplorare ed esprimere lati di sé che magari non si riesce a tirare fuori in condizioni normali», nota Spina. Approfittane e scatenati, fai, chiedi tutto quello che non hai mai avuto il coraggio di osare a letto. >>



FOTO GETTY ITALIA

COSMO ⇨ sex & love

21/Doppia menta Per arricchire il sesso orale, basta preparare del tè alla menta e berne qualche sorso prima di "mettersi all'opera". Il contrasto tra il caldo della bevanda e l'effetto stimolante della menta sarà un'inaspettata variabile gradevole per entrambi.

22/Siamo in palla In Oriente i benefici segreti delle Ben Wa Balls (si trovano nei sexy shop) sono noti da millenni. Sono piccole sfere, unite da un cordino, da inserire in vagina, che vibrano con il movimento del corpo. C'è chi sostiene addirittura di arrivare all'orgasmo. Fare i lavori di casa o una lezione di Pilates (con tutte quelle contrazioni tra addome e pube) con queste addosso, pare abbia tutto un altro sapore...

23/Sull'amaca È il modo più comodo (benché un po' acrobatico) di fare sesso annullando la forza di gravità. Ci si siede con le gambe da un lato e ci si sdraia all'indietro. Lui, restando in piedi, può decidere come usare la sua "dotazione" muovendo avanti e indietro l'amaca: minimo sforzo e massimo godimento per entrambi.

24/Oltre il materasso Addio letto ad acqua (che alla fine fa venire il mal di mare). Oggi si fa sul Pomodone, oggetto cult nelle spiagge più chic dell'estate 2010: si tratta di un nuovo tipo di materasso pieno di palline di polistirolo che si adatta alla forma del corpo come un morbido abbraccio. Se era tanto bello prenderci il sole, figuriamoci se non lo è farci l'amore adesso che è inverno... (info: www.pomodone.it).

25/Venite e moltiplicatevi Orgasmo multiplo? C'è chi dice che esiste (e l'ha provato) e chi sostiene sia una leggenda. In ogni caso, ecco la tecnica che dovrebbe facilitarlo consigliata dalla sessuologa Laura Berman nel suo *Real Sex for Real Women* (amazon.com, circa € 10): «Una volta raggiunto l'orgasmo, chiedi al partner di sfiorarti in una zona che non è così ipersensibile. Questo dovrebbe mantenere all'erta i nervi e l'energia sessuale mentre le zone clou si "raffreddano" in attesa del secondo round».

26/Il trucco della V Per le clitoridee che durante il missionario fanno la lista della spesa: provate a formare una V con indice e medio e appoggiate le dita sulle labbra vaginali, serrandole un poco: la pressione sul clitoride vi regalerà qualche brivido in più.



27/Tutti in vasca. Prima o poi, succede di ritrovarsi in due una vasca da bagno. La posizione migliore è quella in cui lui e lei stanno seduti uno di fronte all'altra, con le gambe intrecciate e le caviglie dietro la schiena del partner: eviterete pericolosi scivolamenti. L'acqua può lavare via le secrezioni naturali: l'unico trucco waterproof è usare un lubrificante al silicone.

28/A me gli occhi, please! Uno studio della Society for the Scientific Study of Sexuality rivela che il 72,6% degli uomini si eccita vedendo una donna masturbarsi. Perché allora non osare un'esibizione live? Per lui sarà anche un'utile lezione su come e dove toccarvi, che gli servirà per le prossime volte. Le timide possono limitarsi a manipolare il seno, pratica comunque attizzante per il 35% dei maschi.

29/Maratona a luci rosse Organizzate una serata di film hard. Su Sky, con 35 euro si può comprare tutta la programmazione Primafila Hotclub di una notte (e zero occhiate maliziose del commesso del videostore). Guardarli, peraltro, non è un obbligo: anche solo tenere il sonoro di sottofondo sarà un liberatorio traino per il vostro, di piacere.

30/Balloon Striptease È lo spogliarello con i palloncini, uno dei numeri preferiti delle artiste del Burlesque. Tutto ciò che serve è della lingerie minimal, su cui fissare i palloncini, e uno spillo con cui farli scoppiare in maniera strategica, svelando il corpo un po' alla volta. A Milano ha appena aperto la Burlesque School, che quest'inverno propone anche il seminario Bond Girl, per imparare a spogliarsi come le supersexy amichette di 007, con guanti, giacca, cappello e pistola (giocattolo). Info: www.burlesqueschoolmilano.com.

ONLINE LA DISCUSSIONE CONTINUA L'argomento ti ha incuriosito? Se vuoi confrontarti con le altre ragazze puoi esprimere la tua opinione o aggiungere qualche notizia sul nostro sito, all'indirizzo: forum.cosmopolitan.it/sex-love-153/.

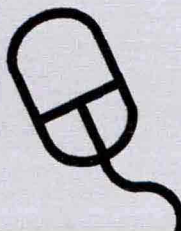


FOTO BETTY ITALIA

102 www.cosmopolitan.it DICEMBRE