

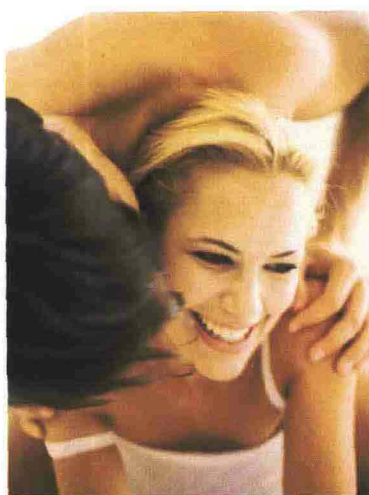
IL PIACERE DI FARCELA _ sesso

sesso@mondadori.it

Più lo fai, più ti viene voglia

Stanche, stressate e con mille cose per la testa... Per riaccendere il desiderio però non serve un miracolo. Ci proviamo?

Bisogna sforzarsi di fare l'amore? D'istinto si sarebbe portati a rispondere no. Se, però, ci si ferma un attimo e si pensa alle sere in cui si torna distrutte dal lavoro e ai weekend bruciati tra commissioni, bambini da portare in piscina e pranzi in famiglia, nel migliore dei casi quel no si trasforma in un "forse". «Lo stress è un vero veleno per il desiderio» afferma Chiara Simonelli, psicoterapeuta e sessuologa dell'università La Sapienza di Roma. «Se si asseconda la pigrizia, però, si rischia di assuefarsi alla mancanza di eros e rassegnarsi alla castità». Esattamente come quando, una sera dopo l'altra, ci si lascia ipnotizzare dalla televisione e si finisce per azzerare conversazioni e uscite con gli amici. «Molte persone sono vittime di un pregiudizio: hanno un'idea romantica del sesso, sono convinte che desiderio e passione debbano accendersi così, senza sforzo» prosegue l'esperta. «La realtà è diversa ma non per questo meno appagante». E se è vero che l'affetto, le emozioni e la complicità rendono speciale una relazione, è anche vero che, con il passare del tempo, la scintilla che accende la passione non è più così automatica. «Ogni coppia ha i suoi ritmi, ma credo che allo scoccare del mese di astinenza sia necessario impegnarsi per rimettere in moto il meccanismo dell'eros» dice la sessuologa. Anche perché in amore, come nel cibo, l'appetito vien mangiando e, a volte, basta una piccola forzatura per aprire la porta al piacere. Prima di tutto è una questione di chimica. Il sesso libera nel corpo endorfi-



MASI

ne e ormoni come il testosterone che combattono lo stress e danno una dipendenza positiva» prosegue Chiara Simonelli. «Ma non c'è solo una reazione chimica, anche l'aspetto psicologico conta. Dimostrare al partner che si è pronti a mettere da parte lo stress per dargli piacere è un potente afrodisiaco». Nonostante ciò, quando si è stanchi, prendere l'iniziativa sembra una piccola montagna da scalare. «Allora, vale la pena mettere in pratica una piccola provocazione erotica» conclude l'esperta. «Dire al partner "Amore, fai di me ciò che vuoi" e lasciarsi andare a una totale passività solleva dall'ansia da prestazione e avvia un gioco intrigante».

Alessia Cogliati

Ti è mai capitato di sforzarti di fare l'amore? E come è andata? Di' la tua nel forum di sesso su www.donnamoderna.com



LAURA TESTA è psicologa ed esperta di educazione sessuale. È diventata famosa con *Loveline*, trasmissione sui segreti del sesso di Mtv. La sua grande passione è il cinema, il film cult *Frankenstein Junior*.

Vietato ai maggiori di 18 anni

«Qual è l'età giusta per la prima volta?» chiedono spesso gli adolescenti. Il primo rapporto è un momento significativo: decreta l'inizio di una vita sessuale attiva e non più solo desiderata, sognata, immaginata. Un passo così importante richiede molta cura. Bisogna stabilire con il partner un rapporto di intimità e fiducia che consenta di superare con complicità imbarazzi e difficoltà e anche (perché no?) di cambiare idea all'ultimo istante. È necessario cercare un luogo che permetta di sentirsi liberi. In ultimo, ma non da ultimo, è importante scegliere, e usare, con il partner una contraccezione che protegga dalle malattie a trasmissione sessuale. Quante cose! In realtà non sono poi così tante, richiedono magari tempo, ma assicurano una prima volta serena e piacevole. In sintesi, meglio un po' più tardi e tranquillamente che troppo presto e affrettatamente.



Dedicato a chi ama il sesso e il cioccolato. *Chocolate Body Painting* è un inchiostro goloso per disegnare sul corpo del partner (www.my-yoyo.it).