

IL PIACERE DI FARCELA _ SESSO

sezzo@mondadori.it

Ora anche miss V va in beauty farm

Chi è miss V? Provate a indovinare! Se volete rimetterla in forma sapete che in Indonesia si sono inventati delle spa tutte per lei. Un'idea che molte palestre sono già pronte a copiare

Erbe profumate, vapori speziati, massaggi ad hoc: così, nei centri benessere più glam di Jakarta, si rimette in forma miss V, come gli indonesiani chiamano l'organo sessuale femminile. Qualche settimana fa, anche New York ha inaugurato la sua prima hot spa: of-

fre creme speciali, massaggi, elettrostimolazioni e corsi di ginnastica sexy. Che, oltre a risolvere piccoli problemi di rilassamento vaginale dovuti al parto o all'età, mettono il turbo alla vita sessuale. «Come succede per le altre forme di allenamento capaci di migliorare la risposta del corpo, anche eserci-

tare i muscoli della vagina permette di provare piacere in modo più facile e intenso» assicura Lauri Romanzi, la ginecologa che ha ideato il centro di New York (www.theperfectphit.com). «Inoltre, puntare l'attenzione su quella parte del corpo fa sì che le donne prendano coscienza di come "funziona" e si sentano anche più sicure». In Italia non esistono ancora vere e proprie cliniche di bellezza intima ma ogni donna può prendersi cura di miss V, e avere così incontri più eccitanti tra le lenzuola, con un programma fitness ad hoc. «Il primo passo è focalizzare l'attenzione sul perineo, la fascia muscolare che si trova tra l'ingresso della vagina e l'ano» spiega Francesco Moschillo, trainer di ginnastica perineale nei centri **Virgin active** (www.virginactive.it). «I benefici che si ottengono

imparando a muoverlo nel modo giusto si estendono all'intero organo sessuale. Le pareti vaginali diventano toniche e così, durante la penetrazione, si ha una sensibilità maggiore». L'orgasmo a quel punto arriva con facilità ed è più intenso. Senza contare che



CORBIS

una maggiore "resistenza" di lei aumenta anche il piacere di lui. Ma in cosa consiste questo training? «Si comincia con i movimenti classici: si contrae e si rilassa il perineo come se si dovesse trattenere la pipì» dice l'esperto. «Copiando le tecniche americane, si può andare oltre. Per esempio, usando i

pesetti vaginali, coni o palline di pochi grammi da inserire nella vagina e poi trattenere per rinforzare i muscoli delle pareti». Questi attrezzi di sexy fitness si comperano su www.my-yoyo.it e da **Angélique DeVil** (via Cerva 7) a Milano. Un altro esercizio da provare subito: si mette una palla tra le gambe, si stringono i glutei e quando si è al massimo della tensione si prova a contrarre il perineo. Poi, come premio, un massaggio all'olio di sesamo. E miss V sarà in forma perfetta.

Isabella Colombo



Per serate hot, sfodera il kit Naory Atmosphère di Christies (44 euro). Oli e candele hanno un profumo estratto dal pepe rosa che stimola la dopamina, l'ormone del piacere.