

A SCUOLA DI SENSUALITÀ



Sesso: scopri di cosa
(strategie fatali per

238

La tua vita erotica
è appagante ma
senti che potrebbe
esserci ancora
molto da scoprire.
Vuoi di più: da te
stessa e anche
per te stessa.
Allora è arrivato il
momento di osare
e mettersi davvero
in gioco. Come
hanno fatto Diana,
le due Alessandre
e Camilla, le donne che
con sincerità si raccontano
in queste pagine.

di Sofia Viganò. Foto di Contrasto

livello 1: supera la prova cam

Diana ha avuto un uomo che l'ha ferita due volte: perché l'ha lasciata, perché lo ha fatto dicendole che non era sensuale. La reazione di lei? Un po' esagerata, forse. Ma funzionale.

«Che bastardo. Te la faccio vedere io. Me ne prendo cento, dopo di te. Ah, se ti pentirai». Diana voleva vendicarsi. Per riuscirci, ha trovato un sistema poco ortodosso: ha studiato da webcam girl. Lo faceva già una conoscente, ha cercato in rete, ha trovato Giuseppe, trainer di sexy apprendiste. È quel giorno che hai fatto il salto? «Veramente, da quel momento ci sono voluti tre mesi», inizia a raccontare. «Il corso è stato più complesso di quello che pensavo: ho imparato cos'è Internet, come si fa una registrazione e come si va in diretta e, ovviamente, come diventare una donna per la quale gli uomini sarebbero disposti a pagare, anche solo per guardare». Ma allora per raggiungere lo scopo ogni mezzo è lecito? «Certo, se non danneggi il tuo prossimo», dice. «Io ho fatto una scelta precisa. Volevo far evolvere una parte di me, quella che mi era stata negata. Ho trovato la spinta giusta per superare la vergogna, per mettermi alla prova e ho capito che i maschi non sono tutti uguali e che ero io a dover modulare me stessa, il mio corpo, la mia energia». Ogni giorno, Diana faceva un quarto d'ora di esercizi davanti alla webcam del trainer. L'insegnamento più prezioso? «Quello sulla voce: come usarla per agganciare l'interesse di chi ti sta di fronte. E che tu ci creda o no, è con i miei nuovi toni suadenti che ho fatto innamorare il mio nuovo partner. Fuori da Internet». *P.S. Diana ha fatto il suo training con Giuseppe Santo su www.perlavoro.net*

**puoi essere capace
fare scintille con lui. finalmente)**

A SCUOLA DI SENSUALITÀ

livello 2: supera la prova dance

Alessandra1 ha chiesto ad **Alessandra2** di accompagnarla, una sera, a ballare appesa a una pertica. Sì, insomma: a una lezione di pole dance, la danza intorno al palo, una cosa tra il neofitness e la neobody art, sicuramente una pratica che non tutte affronterebbero con scioltezza. Quel che segue, è la chiacchierata tra le due Alessandre all'uscita dal corso, in presa (quasi) diretta, lividi alle ginocchia (e forse qualcuno all'ego) compresi.

A2 «Ma come ti è venuto in mente di venire qui e, soprattutto, di portare pure me? Sto ancora contando tutti i pezzi e mi chiedo se ne manca qualcuno...».

A1 «Avevo bisogno di dimenticarmi chi sono per qualche ora, di sentirmi seducente anche se appena uscita dall'ufficio».

A2 «E ha funzionato?».

A1 «Così, a caldo, direi di sì. Quando ci è stato chiesto di scegliere un nome d'arte per la serata, e io ho scelto Barbarella, ho sentito di poter essere un'altra persona, più sicura, certamente più libera».

A2 «Io vado oltre. Ho sempre saputo di avere dei pensieri osceni, ma non ho mai creduto di poter diventare concretamente hard. Brava l'insegnante: mi ha fatto guardare quello che non osavo vedere».

A1 «Già. Diciamocelo: è stata anche una bella lezione di verità, di crescita personale, di autostima».

A2 «Infatti! Io ho cambiato opinione su me stessa: mi sono sempre considerata rigida e mi sono ritrovata meravigliosamente elastica, capace di srotolarmi sul palo con agilità».

A1 «Anch'io ho dovuto ricredermi, ma purtroppo in senso inverso... Allo specchio ho osservato un'altra persona, meno sensuale di quanto pensassi, incapace di mettersi in gioco fino in fondo. Per lasciar-

METTITI ALLA PROVA-LETTO

Vuoi sperimentare ma ovviamente non da sola. Ti ci vuole un partner. Ma come lo convinci a seguire le tue regole del gioco? Ecco i consigli della psicoterapeuta Daniela Locatelli.

1. NON ESAGERARE «Vuoi sperimentare quello che hai appena imparato. Va bene, però non forzare la mano con il partner: perché gli uomini hanno bisogno di sentirsi al comando e liberi di scegliere (anche se non è vero)».

2. MOSTRA IL TUO LATO MIGLIORE «Trova il tuo punto di forza e mettilo in risalto. Se sei a tuo agio, lui sarà il primo a percepirlo e a trovarti irresistibile».

3. USA IL TONO GIUSTO «Sai cosa vuoi, ma devi trovare il modo migliore per comunicarglielo: più che giocare con la voce, scegli i toni adatti. Cerca di essere sicura, ma anche disponibile al dialogo. Lo sedurrà senza aggredirlo».

4. LASCIALO IMPARARE «Dai al tuo partner il tempo per decidere e adeguarsi alla nuova te, per gradi, senza forzature. Dopotutto, sarà ben contento di rendere felice anche te, nel migliore dei modi».

mi andare, ho cercato una nuova armonia tra mente e corpo. Lo confesso: ho fatto molta fatica. Ma alla fine mi sono sentita una donna-donna».

A2 «Sì, è più semplice sperimentarlo che spiegarlo. Quel semplice palo è stato come la casella del "via" del Monopoli, da cui si passa per ricominciare. E anch'io, donna adulta, ho camminato indietro per andare avanti. Ora ho capito quanti altri significati possono avere uno sguardo, ma anche il guizzo di un muscolo: su un uomo che potrei avere di fronte, ma soprattutto su di me».

P.S. Alessandra e Alessandra hanno provato la pole dance a Milano, www.milanpoledance.com

E adesso scrivi un racconto erotico

«Verbalizzare i desideri», dice Monica Maggi, giornalista e insegnante di **scrittura erotica**, «aiuta a liberare le emozioni e a risvegliare le sensazioni. Provate questo **esercizio**: pensate a quale lettera dell'alfabeto potreste associare al piacere (per esempio "s"), e scrivete 10 parole con questa iniziale. Adesso avete 15 minuti per comporre un miniracconto con questi termini. Descrivete, per esempio, una scena di seduzione senza sesso (è più soft all'inizio). È una pratica che crea un legame tra pensiero, corpo e sensualità».

P.S. Monica tiene corsi di scrittura erotica nella sua libreria. I prossimi iniziano a settembre (www.libreriaibra.it).

A SCUOLA DI SENSUALITÀ

livello 3: supera la prova shooting

Camilla ha avuto l'occasione... Non vedrete mai queste foto, ma scoprirete una storia a lieto fine.

«Lui è un fotografo amico di amici. So che sta lavorando sul nudo. Quando me lo chiede ("Posi per me?"), mi si secca la gola. Ho pochissimo seno, che vergogna... No, nemmeno sotto tortura. Anzi, sì. Devo essere pazza. Ho detto di sì a un uomo che mi fotograferà a casa mia, nuda, contro un muro. Quando arriva il giorno, non mi sembra vero. Mi verso del vino. Ho i capelli rossi, le labbra rosse. E indosso solo un paio di scarpe con i tacchi. Sono alla mercé di un uomo che non è il mio uomo e nemmeno il mio medico. Mi blocco. Poi succede: lui mi dice di pensare a un uomo che mi piace molto, di pensarlo intensamente. Lo cerco nella mia mente. Lo trovo. E sento affiorare un sorriso. Mi sto rilassando. Sento un'altra me, che non conoscevo. Emerge scatto dopo scatto: questo shooting è un rito liberatorio, che mi emancipa da me stessa. Possibile? Ogni flash è un'emozione, un'espressione nuova della mia identità. Due ore di foto, il mio tempo è scaduto, ma ne voglio ancora. Lo rifarei altre duecento volte. Fatelo anche voi, se potete. Il vostro corpo vi ringrazierà».

P.S. Ritratti in stile boudoir vengono organizzati da Angélique DeVil, www.angeliquedevil.com

Aggiorna il tuo pensiero

L'upgrade? Si impara. Quattro consigli doc per riuscirci al meglio. Sono di Francesca Tiberi, sessuologa e psicoterapeuta.

- **Le donne che amano il sesso fanno sex thinking** «È quasi matematico: più ci pensiamo, più avremo voglia di trasformare il pensiero in azione. E allora, invece di censurarle, lasciamo spazio alle nostre cattive intenzioni!».
- **Le donne che fanno sex thinking lo fanno creativo** «Quando pensano a *quello*, le donne non sperano tanto di portarsi a letto un uomo, ma studiano *come* se lo porteranno a letto. È infatti la fase della seduzione, spesso, quella più ricca di promesse e di soddisfazioni».
- **Le donne più sensuali sanno trasformare i propri pensieri** «Quante volte un malumore ci impedisce di gioire di un momento inaspettato? Ma ci sono donne capaci di convertire anche lo stress in una fonte di energia, che può diventare anche carica erotica».
- **Le donne che hanno capito come si fa non si lasciano intimorire** «È un classico femminile: sentirsi osservate da qualcuno mentre si fa l'amore. È il cosiddetto *spectatoring*: quel qualcuno in realtà è la donna stessa, che si autogiudica. La svolta possibile? Se non si riesce a cancellare lo spettatore, cerchiamo almeno di renderlo più indulgente. E pronto all'applauso per la nostra capacità di apprezzare il piacere».

SCUSI, MA CHE COS'È DAVVERO LA SEDUZIONE?

Sono Sofia, l'autrice di questo articolo. Volevo fare anch'io un'esperienza, e ho partecipato a una serata di donne, per donne, tra donne, sulla seduzione secondo il **Burlesque**. In pratica, ho imparato a camminare e a infilarmi-sfilarmi sensualmente i guanti. Tutto qui?, direte. Non è facile come sembra. E, dopo, mi sono rimasti quattro dubbi. La sessuologa Marinella Cozzolino mi ha aiutato a scioglierli.

Un corso così andrebbe consigliato anche alle amiche?
«Sì! Il Burlesque unisce seduzione e ironia: una donna che sa prendersi in giro è il massimo del sexy».

Ma qual è la prima cosa da fare per accrescere la sensualità?

«Invece di dedicarsi a feticci che non ci appartengono, puntare tutto sulle proprie, goffe incertezze: gli uomini perdono la testa per le donne impacciate. Non solo: una partner che non si prende troppo sul serio fa sentire il maschio a proprio agio, senza il peso di un eventuale giudizio sulla performance».

Ci vuole un pensiero forte (e quindi non casuale) per rendere credibile una movenza sexy?

«Sì e no. Avere i pensieri giusti aiuta a rendere lo sguardo più intenso e accentua la carica erotica dei movimenti, ma bisogna fare

attenzione all'effetto-artificio. Sono naturalezza e spontaneità a dare a ogni gesto (anche a quello più piccolo) un pizzico di seduzione in più. Ben venga allora la fantasia, ma anche l'istinto: se ci si concentra eccessivamente, il gioco non funziona di sicuro».

Tra donne, quella sera, si è scatenata una forte competizione, come se dovessimo sedurci l'un l'altra. È normale?

«Sì. Se una donna si mette in testa di conquistare qualcuno non conosce mezzi termini. Seduzione è potere, per ognuna di noi».
P.S. Sofia ha partecipato a una serata Burlesque di www.my-yoyo.it