

# A letto tutto è concesso

Lo sostiene la sessuologa della tv Lorena Berdún. Che, nel suo ultimo libro, svela i trucchi per un piacere libero. E appagante



SPERANZA

Il letto è il luogo della libertà. In queste parole è racchiuso il pensiero di Lorena Berdún, la sessuologa spagnola resa famosa in Italia dal programma di Maurizio Crozza su La7 e autrice del nuovissimo libro *Il nostro sesso* (Cooper). Ovvero una guida utile e semplice, divisa per argomenti e con tante risposte alle domande più frequenti, per avere una vita sessuale appagante. Sul primo passo da fare la Berdún ha le idee chiare. «Bisogna conoscere alla perfezione il proprio corpo per capire cosa dà più soddisfazione». Per scoprire, o riscoprire, le proprie zone erogene si può pensare ai rapporti passati. O, senza tabù, ci si può concedere qualche momento di intimità solitaria. «La masturbazione è il modo migliore per prendere coscienza dei propri gusti, dei movimenti, dei gesti e delle posizioni preferite» spiega la sessuologa. «Così, poi, sarà più semplice guidare il compagno e

indicargli la strada giusta verso il piacere». Il secondo consiglio, invece, è dedicato alla coppia. Il segreto per una buona sessualità, infatti, è la comunicazione. A questo suggerimento, che può sembrare banale e scontato, la conduttrice spagnola aggiunge un prezioso ingrediente: no ai discorsi pesanti o preoccupanti, sì a un sorriso che sdrammatizza e coinvolge. «Anche se tutti dovrebbero saperlo, è utile ribadire che nell'intimità il dialogo è fondamentale» precisa Lorena Berdún. «Attenzione, però. Vanno evitati toni severi e muscoli lunghi che allontanano il partner e feriscono la sua autostima. Sia che si tratti di esprimere un desiderio o di affrontare un problema, è meglio puntare sull'ironia. Basta parlarne subito: l'intimità del momento rende tutto più dolce e immediato. Una tenera risata sa sciogliere le tensioni e allontanare anche l'imbarazzo di una *défaillance*». Sempre in tema di comunicazione, perché non riscoprire anche il piacere della scrittura? Magari facendogli trovare, quasi per caso, una breve lettera che ripercorra la notte passata insieme o inviando al compagno un messaggio piccante su una fantasia sognata da tempo. Questi escamotage favoriscono il dialogo e regalano romanticismo e passione alla quotidianità. Per finire, una semplice frase da fare propria. «Siate easy, vivete il sesso in modo semplice» conclude l'esperta. «Lasciatevi andare, seguite i desideri vostri e della persona che amate e sperimentate, basta che ci sia voglia e naturalezza. Nel rispetto dell'altro, a letto tutto è concesso».

Flora Casalnuovo



Ogni settimana la musicista **CÉCILIA CHAILLY** suggerisce cosa ascoltare e come liberare le proprie emozioni  
info@ceciliachailly.com

Solo per le tue orecchie

## Note di romanticismo

Quante sono le persone che si sentono amate davvero? Non sono più i tempi di Cole Porter che con il suo *Night and Day* ha accompagnato gli amanti di mezzo secolo. Basta ascoltare le prime note del brano per sciogliersi in un fiume di nostalgia per quei tempi in cui amore voleva dire abbandono reciproco, dono di sé, fiducia nell'altro, poesia. «Giorno e notte, tu sei l'unica, non importa dove tu sia, io penso a te, giorno e notte», hanno cantato i più grandi artisti del Novecento, come Frank Sinatra, Billie Holiday, Ella Fitzgerald, Charlie Parker, Stan Getz. «Nel rumore del traffico, nel silenzio della mia stanza solitaria, ti penso», ha interpretato la cantante lirica Kiri Te Kanawa, fino alle più recenti versioni di Rod Stewart e degli U2, che introducono nel mondo rock sperimentale gli echi del brano, come ultimi fuochi di un sentimento che sembra messo in dubbio dalle ritmiche moderne e un po' troppo elettroniche per un messaggio così semplice, romantico e davvero universale.



Chi vuole ritrovare l'intesa erotica non può perdere i casting per la seconda edizione di *Sex Therapy*, il programma più hot di Sky Vivo (0237009171).

# A letto tutto è concesso

Lo sostiene la sessuologa della tv Lorena Berdún. Che, nel suo ultimo libro, svela i trucchi per un piacere libero. E appagante



SPERANZA

Il letto è il luogo della libertà. In queste parole è racchiuso il pensiero di Lorena Berdún, la sessuologa spagnola resa famosa in Italia dal programma di Maurizio Crozza su La7 e autrice del nuovissimo libro *Il nostro sesso* (Cooper). Ovvero una guida utile e semplice, divisa per argomenti e con tante risposte alle domande più frequenti, per avere una vita sessuale appagante. Sul primo passo da fare la Berdún ha le idee chiare. «Bisogna conoscere alla perfezione il proprio corpo per capire cosa dà più soddisfazione». Per scoprire, o riscoprire, le proprie zone erogene si può pensare ai rapporti passati. O, senza tabù, ci si può concedere qualche momento di intimità solitaria. «La masturbazione è il modo migliore per prendere coscienza dei propri gusti, dei movimenti, dei gesti e delle posizioni preferite» spiega la sessuologa. «Così, poi, sarà più semplice guidare il compagno e

indicargli la strada giusta verso il piacere». Il secondo consiglio, invece, è dedicato alla coppia. Il segreto per una buona sessualità, infatti, è la comunicazione. A questo suggerimento, che può sembrare banale e scontato, la conduttrice spagnola aggiunge un prezioso ingrediente: no ai discorsi pesanti o preoccupanti, sì a un sorriso che sdrammatizza e coinvolge. «Anche se tutti dovrebbero saperlo, è utile ribadire che nell'intimità il dialogo è fondamentale» precisa Lorena Berdún. «Attenzione, però. Vanno evitati toni severi e musi lunghi che allontanano il partner e feriscono la sua autostima. Sia che si tratti di esprimere un desiderio o di affrontare un problema, è meglio puntare sull'ironia. Basta parlarne subito: l'intimità del momento rende tutto più dolce e immediato. Una tenera risata sa sciogliere le tensioni e allontanare anche l'imbarazzo di una *défaillance*». Sempre in tema di comunicazione, perché non riscoprire anche il piacere della scrittura? Magari facendogli trovare, quasi per caso, una breve lettera che ripercorra la notte passata insieme o inviando al compagno un messaggio piccante su una fantasia sognata da tempo. Questi escamotage favoriscono il dialogo e regalano romanticismo e passione alla quotidianità. Per finire, una semplice frase da fare propria. «Siate easy, vivete il sesso in modo semplice» conclude l'esperta. «Lasciatevi andare, seguite i desideri vostri e della persona che amate e sperimentate, basta che ci sia voglia e naturalezza. Nel rispetto dell'altro, a letto tutto è concesso».

Flora Casalnuovo



Ogni settimana la musicista **CÉCILIA CHAILLY** suggerisce cosa ascoltare e come liberare le proprie emozioni  
info@ceciliachailly.com

Solo per le tue orecchie

## Note di romanticismo

Quante sono le persone che si sentono amate davvero? Non sono più i tempi di Cole Porter che con il suo *Night and Day* ha accompagnato gli amanti di mezzo secolo. Basta ascoltare le prime note del brano per sciogliersi in un fiume di nostalgia per quei tempi in cui amore voleva dire abbandono reciproco, dono di sé, fiducia nell'altro, poesia. «Giorno e notte, tu sei l'unica, non importa dove tu sia, io penso a te, giorno e notte», hanno cantato i più grandi artisti del Novecento, come Frank Sinatra, Billie Holiday, Ella Fitzgerald, Charlie Parker, Stan Getz. «Nel rumore del traffico, nel silenzio della mia stanza solitaria, ti penso», ha interpretato la cantante lirica Kiri Te Kanawa, fino alle più recenti versioni di Rod Stewart e degli U2, che introducono nel mondo rock sperimentale gli echi del brano, come ultimi fuochi di un sentimento che sembra messo in dubbio dalle ritmiche moderne e un po' troppo elettroniche per un messaggio così semplice, romantico e davvero universale.



Chi vuole ritrovare l'intesa erotica non può perdere i casting per la seconda edizione di *Sex Therapy*, il programma più hot di Sky Vivo (0237009171).