



Kerem Schaller/Corbis

espirando poi profondamente dalla bocca. Intanto, la donna contrae la vagina, come se stesse praticando i famosi esercizi di Kegel. Ideati per potenziare la muscolatura pelvica e riabilitarla dopo il parto, sono esercizi utilissimi anche per migliorare gli orgasmi della donna, che deve contrarre e rilassare varie volte l'apertura vaginale (come se volesse trattenere la pipì), provocando nello stesso tempo anche una particolare stimolazione del pene. Non male, vero?

VE LO SPIEGO IO IL SESSO

IN TIVÙ LA METTEVA SUL RIDERE. ORA LORENA BERDÚN FA SUL SERIO E RACCONTA TUTTO.

Sull'onda del successo televisivo nello show di Crozza, la sessuologa spagnola Lorena Berdún ha scelto Roma per il lancio italiano del suo libro per la conquista di una sexualidad divertida (*Il nostro sesso. Come farlo bene*, Cooper Editore). Un manuale che, con dovizia di particolari, linguaggio diretto e illustrazioni, introduce alla pratica consapevole e divertita del buon sesso. Rivolto alle donne, ma strizzando l'occhio a quei lettori maschi che, da Freud in poi, brancolano ancora nel "buco nero" del misterioso sesso femminile.
Lorena, quanti uomini sono a conoscenza

dell'ubicazione del misterioso "punto G" femminile, e soprattutto quanti sanno di averne uno anche loro?
«Davvero pochi! Per l'uomo eterosessuale poi, la zona anale è un tabù, e il punto G maschile si stimola in quella zona».
A letto, si potrebbe ribaltare il comandamento in "Fai all'altro ciò che vorresti fosse fatto a te"? Come si raggiunge una buona complicità nella coppia?
«Claro! Per conoscere i desideri del partner basta pensare a ciò che vorremmo ricevere. Dobbiamo insegnargli quello che ci piace. Soprattutto la donna dovrebbe guidare l'uomo senza farsi



La cover di *Il nostro sesso. Come farlo bene* di Lorena Berdún

NASCONDIGLIO SEGRETO
ANCHE L'UOMO HA IL SUO PUNTO G. BASTA TROVARLO...
Se in pochi sanno dove andare a scovare nella donna il fantomatico "punto G" (così detto dal ginecologo tedesco Ernst Grafenberg, che lo scoprì nel 1950), situato nella parte anteriore della vagina a 5 cm dalla sua apertura, sotto il "monte di Venere" (in pratica, sotto l'ombelico e sopra l'osso pubico, stimolabile quando lei si "siede" su di lui, di spalle), ancora meno sono quelli che sanno che anche i maschi ne sono dotati. Precisamente, nell'uomo il punto G è localizzato alla radice dell'uretra, sulla ghiandola prostatica, nell'area del perineo (per la sua stimolazione è necessaria la penetrazione). Una curiosità: pare che con la sollecitazione del "punto G" la donna potrebbe eiaculare, proprio come un uomo.

COMPRESO IL "BACIO NERO"

troppi problemi, come fanno i maschi. Per la complicità è essenziale ironizzare: il senso dell'umorismo è un ingrediente fondamentale, pensa a una "cilecca"...». **Perché gli uomini dovrebbero leggere il libro? Ci troveranno il segreto per rendere felice una donna a letto?**
«Se la vogliono soddisfare, gli uomini devono conoscere la sessualità femminile. Il mio consiglio è di coccolare la partner, ascoltarla e leggere il libro insieme, magari mettendone in pratica alcuni passaggi... Potrebbe essere stimolante!». **Scusa l'ignoranza: ma cos'è il "bacio nero"?**
«Possiamo dire che si tratta di un bacio dato là dove difficilmente batterà mai il sole».
Se "il cervello è l'organo che va stimolato di più a letto", perché il mercato del sesso ruota intorno al corpo della donna e mai alla mente?
«La sessualità con le sue emozioni viene legata ai valori che ci impone la società e ai suoi canoni relativi al corpo. Eppure, il cervello resta la più potente delle zone erogene».

Giamila Yehya