

Sex Pyramid

La Dieta del Piacere

Dr. Alberto Caputo
Psichiatra e Sessuologo AISPA

L'ultima tendenza americana in fatto di sano erotismo si chiama la Piramide del Sesso. Niente paura, non ci riferiamo alla forma di un sex toy che è andato per la maggiore come stenna natalizia, ma alla schematizzazione che si ispira alla piramide alimentare, che tutti conoscono e che intende migliorare la vita erotica, specialmente delle donne.

L'idea di fondo è semplice: proprio come un'alimentazione salutare e ricca prevede un giusto mix di ingredienti, anche i rapporti intimi, se vari ed equilibrati, sono più sani e divertenti. Quindi anche più gratificanti e motivanti.

La Sex Pyramid è stata lanciata all'inizio dello scorso autunno dal settimanale newyorkese Self e negli States sta riscuotendo un gran successo. Abbiamo co-

minciato a sperimentarla anche a Milano, all'interno di un programma studiato per gruppi di donne già mature che vogliono ampliare gli orizzonti delle loro competenze sessuali sotto la guida di esperti ginecologi e sessuologi. I risultati sono stati sorprendenti. A letto come a tavola, la varietà previene la noia, il vero deterrente dell'eccitazione per la coppia. Inoltre permette di esprimere differenti aspetti della propria personalità, celati dalla routine o dalla timidezza.

Come funziona? Nella sua formula più semplice basta disegnare nero su bianco una piramide e dividerla in nove triangoli uguali: cinque alla base (di cui due capovolti), tre in mezzo (uno capovolto) e ovviamente uno al vertice). Stabilite quindi la vostra personalissima dieta erotica. Alla base mettete il rapporto che praticate di più, quello più appagante, che costituisce l'elemento fondamentale della vostra vita sessuale. Un po' come il pane e la pasta nella classica piramide alimentare della tipica dieta mediterranea. In cima, invece scrivete quello che ritenete più trasgressivo e speziato, ma comunque piacevole. Che so, un'avventura veramente hard. In mezzo evidenziate, invece, il tipo di sesso che non bisognerebbe mai farsi mancare, proprio come le proteine e le fibre a tavola.

Ad esempio, l'autoerotismo è indicato da molte donne come un modo per appagare se stesse, ma anche per tenere alta la tensione e alimentare il desiderio. Oppure il sesso "fast and furious", cioè la "sveltina" nostrana, per sfruttare i momenti più impensabili per lasciarsi travolgere dalla passione.

Si tratta di aspetti della nostra vita sessuale che spesso vengono accantonati o addirittura dimenticati. È come provare al ristorante un esotico menù degustazione anziché prendere, come al solito, il piatto preferito: in questo modo si assaggiano cibi che non avreste altrimenti mai ordinato. E magari si scopre che piacciono da morire.

E ricordate che, se ogni tanto non si cambia menù, il vostro partner può decidere di cambiare ristorante...

Alcune donne mi hanno riferito di aver sperimentato il piacere prima sconosciuto della lingerie estrema e dei sex toys, altre hanno capito di prediligere un sesso fatto più di carezze e di esplorazioni corporee che di penetrazione. Molte donne però si sono accorte, una volta che la loro piramide era disegnata nero su bianco, di quanto la loro vita sessuale fosse migliorabile o semplicemente lontana da ciò che desiderano veramente.

Naturalmente il bello di questo gioco è che si fa in due. E che la piramide erotica del vostro partner può essere molto sorprendente, ma soprattutto, molto eccitante.





5 consigli 5, nati dal programma Sex Pyramid

Usa un'agenda

Prova a programmare i tuoi tempi da dedicare al sesso. Individua quando tu ed il tuo partner avete del tempo libero. In prima battuta potrebbe sembrarti poco romantico, in realtà l'attesa e la fantasia stimolata da un incontro prestabilito possono essere degli afrodisiaci molto potenti. C'è anche chi si è inventata un codice segreto e ha preso l'abitudine di lasciare un appunto sulla porta del frigorifero o sullo specchio del bagno per segnalare al partner la voglia di fare sesso o desideri particolari.

Coinvolgi il tuo partner nelle faccende domestiche

Finire i mestieri di casa più rapidamente lascia anche più tempo per fare sesso, per esempio il sabato o la domenica mattina. Ma fare le cose insieme mette in forte sintonia una coppia, specialmente perché la donna si sente supportata e diviene più disponibile. Una ricerca dell'Università di Riverside in California, ha messo in evidenza che gli uomini che si occupano delle faccende domestiche sono quelli che fanno più sesso con le mogli!

Non vergognarti di prendere l'iniziativa

Invece di lamentarti di non aver mai tempo per fare sesso, sequestra il tuo partner e "costringilo" a un po' di sesso "veloce". Lui apprezzerà molto il brivido di venire sedotto inaspettatamente e comincerà a cercarti di più.

Fai in modo che i limiti di tempo divengano eccitanti

Avere un limite di tempo per fare sesso può essere molto eccitante: il timore essere scoperti è un altro afrodisiaco eccezionale. I bambini tornano da scuola alle quattro? Le tue amiche ti stanno aspettando da qualche parte? Giocare a trovare il tempo e fare le cose il più presto possibile può paradossalmente riscaldare anche la relazione più appiattita.

Per favore, non disturbare

Quando vuoi fare sesso, non permettere che nulla o nessuno interferisca con i tuoi momenti di intimità. Quindi spegni il cellulare, stacca il telefono e sconnetti internet.

E specialmente non mettere la televisione in camera da letto!