

Erasmus da Rotterdam, un filosofo del Quattrocento, si lamentava che “un uomo deve abbracciare, coccolare e vezzeggiare la sua compagna di letto, inventando mille piccoli trucchi”. Erasmus, per quanto erudito forse non era poi tanto *saggio*, in quanto nulla è più sensuale ed eccitante di perdersi nei preliminari!

Fortunatamente molti uomini hanno imparato a dominare la loro “fretta di penetrazione” soddisfacendo la partner con i preliminari, in questo modo riescono a scatenarne ed aumentarne il desiderio e la passione. Tuttavia esistono ancora troppi uomini che li considerano un *male necessario*, essi sono convinti che l'unico vero motivo per accarezzare, massaggiare, succhiare e coccolare sia quello di far lubrificare bene la vagina della donna per facilitare la penetrazione! Questo dimostra che tristemente molti uomini non hanno ancora capito che la predisposizione femminile al rapporto non è solo una questione di lubrificazione, e che quindi le attività associate ai preliminari non sono solo un mezzo per raggiungere un fine, bensì i preliminari sono un'attività estremamente coinvolgente ed intima, essenziale e complementare per meglio godere di tutti i piaceri che il sesso può offrire.

Il Tao e il Tantra sostengono che lo scopo primario del sesso è quello di facilitare uno scambio di energia far i due partners, in modo che l'energia sessuale si possa innalzare a livelli spirituali. Ma questa elevazione energetica è possibile solo se vi è una preparazione, quasi un rituale, dove i preliminari occupano un posto di primaria importanza; l'uomo deve quindi provvedere a *preriscaldare* nel vero senso della parola gli organi sessuali della donna, cioè deve accrescere la sua ricettività al coito. Quasi sempre la donna ha bisogno di più tempo dell'uomo per essere pronta, in quanto i suoi organi e la sua sessualità si riscaldano più lentamente. Per meglio spiegare questo processo ricorro all'immagine cinese dell'uomo=fuoco e della donna=acqua. L'uomo si accende facilmente, può sviluppare il suo fuoco rapidamente, però se brucia la sua legna troppo in fretta non fa a tempo a portare ad ebollizione l'acqua della donna. Perciò deve usare con parsimonia il proprio fuoco per non esaurirlo troppo in fretta e al contempo deve *riscaldare l'acqua* della donna.

Soddisfacimento e felicità nel sesso dipendono in scarsa misura dalla penetrazione, ma è tutto quello che viene prima e dopo che rende un atto sessuale un'esperienza estatica e pienamente appagante. Non esistono, né dovrebbero esistere, dogmi o *manuali* riguardanti i preliminari, poiché ogni coppia dovrebbe elaborarne in armonia con la propria sessualità, mi permetto però di fornire alcuni suggerimenti:

- non è sempre vero che è meglio fare agli altri quello che vorremmo fosse fatto a noi. Fate invece al vostro partner quello che lei/lui vuole e richiede, e se non chiede nulla cercate di scoprirlo lasciando spazio alla fantasia, il piacere risiede nella *ricerca*;
- non restate prigionieri della routine! Durante un rapporto si hanno a disposizione 4 mani, venti dita, quattro labbra e la pelle del corpo che è ricca di zone erogene, avete solo da sbizzarrirvi;
- continuate ad usare quello che funziona, infatti non fatevi prendere dalla mania di inventare nuove pratiche, per cui non negate al partner la sua attività preferita;
- usate tutti i sensi, nei preliminari vanno coinvolti tatto, gusto, olfatto, vista e udito.

I preliminari aggiungono una grande varietà all'esperienza sessuale, mettendo in gioco la mente e le emozioni oltre che il corpo.

Trasformando i preliminari in una forma gioiosa e giocosa di unione, contribuirete all'esperienza sessuale con una parte più ampia della vostra personalità e ne ricaverete maggior piacere e benefici.