



I preliminari per la maggior parte delle donne sono importantissimi, alcune lamentano compagni troppo ‘sbrigativi’. Purtroppo, anche se la civiltà si è evoluta, la sessualità è ancora troppo fallocentrica e non si riesce a definire ‘sessuale’ un rapporto che non includa la penetrazione e l'orgasmo maschile. Ma lamentarsi non serve: meglio cercare di dare una nuova definizione ai preliminari, più ampia, che aiuti ad allargare gli orizzonti dell'eros.

Ad esempio, si potrebbe fare in modo che i preliminari non siano semplicemente un ‘preludio’, ma divengano una parte stimolante, intrigante e determinante della sessualità. Iniziare a far in modo che i preliminari non siano solo fisici, e non riguardino solo i minuti immediatamente precedenti alla penetrazione, ma farli evolvere in un gioco mentale, stimolando la fantasia e l'immaginazione dell'uomo. In questo modo la donna potrà osare in qualsiasi momento della giornata e anche durante i momenti di lavoro. L'eccitazione ricavata a livello mentale sarà ancora più efficace e farà letteralmente impazzire lui di desiderio.



Dott. Marco Rossi

In pratica i preliminari vissuti come dei “giochi erotici” sono un vero e proprio rito di corteggiamento e

una seduzione continua, fatta di provocazioni, ammiccamenti e contatti tra i corpi. Lo scopo di questi sex games è di dare e ricevere piacere, accendere il desiderio stimolando le zone erogene, tra cui il cervello, la pelle, i genitali, così da far scattare l'eccitazione e permettere un orgasmo coinvolgente, non solo a livello fisico, ma soprattutto a livello mentale e inconscio!

Un altro aspetto da coltivare è quello dei preliminari/giochi erotici senza penetrazione: si tratta, in altre parole, di rivalutare la dignità erotica di molti gesti, che non hanno nulla da invidiare al classico rapporto e che anzi, per le donne spesso sono più appaganti, perché la stimolazione del clitoride è più coinvolgente ed efficace.

Per dare dei consigli ancora più pratici e 'trasgressivi', oltre al classico sesso orale, ai baci, alle carezze e alla masturbazione, consiglio di condividere e confessare una fantasia erotica audace, fare sexting (cioè scambiarsi messaggi piccanti via mail o sms) durante la giornata per poi incontrarsi alla sera, praticare l'autoerotismo in coppia, farsi un sensuale massaggio davanti allo specchio, fantasticare insieme, fare la doccia insieme, dedicarsi un massaggio sensuale o una regalo piccante.

Tutti questi, oltre ad essere dei momenti di seduzione, possono diventare atti erotici di incredibile potenza... dei veri e propri preliminari che servono a preparare mentalmente la coppia a condividere la sensualità.

È importante che il sesso sia vissuto non finalizzandolo all'orgasmo, ma al piacere della condivisione e come dice il bravissimo artista Bergonzoni *“La sessualità è il tarlo del legno. Ma il sesso non è nell'organo: è nel pensiero, nella creatività. Il coito è solo il momento più banale”*.