



Sommario

INTRODUZIONE	11
Sesso, complice della nostra felicità	11
Precorriamo i tempi	12
Soddisfatti o sborsati?.....	14
Porno misticherie	15
Dare un senso... alla nostra vita	15
Tabù e inibizioni	17
Pratiche vecchie o nuove?.....	19
Il piacere della vita.....	20
Rafforzare la coppia con l'intesa sessuale	22
PARTE I - CONOSCERE IL SESSO	25
CAPITOLO 1 - DA DOVE VIENE TUTTO QUESTO PIACERE?.....	27
1.1 Ripetere l'operazione: tutto merito della dopamina.....	27
Ma allora... perché le donne hanno mal di testa?	30
CAPITOLO 2 – CONOSCERE IL PROPRIO CORPO PER AMARE MEGLIO.....	35
2.1 Il sistema nervoso	35
2.2 I nervi	37
Il nervo spinale	37
Il midollo spinale.....	37
Il cervello	38
L'ipofisi	38
2.3 I cinque sensi, il sistema nervoso e le cellule pensanti	39
2.4 Gli organi di senso	42
Vista.....	42
Udito.....	42
Tatto	44
Gusto	46
Olfatto	48

CAPITOLO 3 – SESSO, SALUTE E ORGASMO.....	49
3.1 Il sesso fa bene al cuore.....	49
3.2 Mantiene in salute la prostata maschile.....	51
3.3 Dire addio a raffreddori, dolori e stress.....	51
Via i malanni stagionali.....	51
Senza dolori.....	51
Mai più stressati.....	53
CAPITOLO 4 – AMORE E ALCIMIA:	
LA DIFFERENZA TRA UOMO E DONNA	55
4.1 Le differenze cerebrali.....	56
4.2 Diversi, anche nel modo di amare.....	57
4.3 La differenza della “carta igienica”	59
4.4 Prima del sesso... i bisogni primari	60
4.5 Il sesso visto da lui e lei	62
Lei vorrebbe... ..	62
Lui, invece... ..	64
CAPITOLO 5 – L’ENERGIA SESSUALE	
E IL METODO FELDENKRAIS	67
5.1 Esercitiamoci	70
Esercizio 1.....	70
Esercizio 2.....	72
Esercizio 3.....	72
Esercizio 4.....	72
Esercizio 5.....	73
CAPITOLO 6 – I POTERI DEI SENSI	
E DEL CORPO.....	75
6.1 Il corpo della donna	76
Gli organi genitali femminili	76
Esercizi di Kegel e varianti	80
6.2 Le zone erogene della donna.....	82
6.3 Eiaculazione femminile	85
6.4 Le zone erogene dell’uomo	87
6.5 Orgasmi multipli... perché solo le donne?.....	89
6.6 L’importanza del bacio	91
La chimica del bacio.....	91
Il bacio sì, ma... siamo compatibili?.....	92
Fa bene alla salute	94
6.7 Gli ormoni del sesso	94
Ma cosa accade durante un rapporto sessuale?.....	94

6.8 Energia e sesso.....	97
6.9 L'orgasmo, il direttore dell'orchestra	99
CAPITOLO 7 - AUTOEROTISMO DI COPPIA.....	103
7.1 L'auto-erotismo oggi	103
L'autoerotismo da vivere in coppia	105
7.2 L'autoerotismo della donna.....	105
Stimolazione della zona clitoridea.....	105
Stimolazione diretta del clitoride.....	107
Massaggio delle piccole labbra.....	107
Piacere sotto la doccia.....	107
Accarezzare il seno	107
7.3 Autoerotismo dell'uomo	107
Sfioramento dei capezzoli	108
Massaggio del pene.....	108
Stimolazione del frenulo	109
CAPITOLO 8 - ESERCIZI DI COPPIA	111
8.1 Esercitiamoci insieme	111
8.2 Esercizio della "stretta"	113
8.3 Esercizio del "risucchio"	113
8.4 Movimento del pene.....	115
CAPITOLO 9 - L'ATTIVAZIONE DEI CINQUE SENSI NEL SEX SENSES®.....	117
9.1 Novità, novità, novità.....	117
9.2 Creare l'atmosfera	119
PARTE II - SEX SENSES®: CHE COS'È	123
CAPITOLO 10 - IL SEX SENSES®	125
10.1 Ghiaccio bollente	126
10.2 Dolcezza... nascoste	128
10.3 Giocare con il cibo... sul corpo	129
10.4 Musica e movimenti sensuali	131
10.5 Ballare a ritmo di musica	134
10.6 Ballo all'olio	136
10.7 Aromi del desiderio	136
Essenze afrodisiache	139
Come usare gli oli essenziali con la lampada aromatica	140
Applicare gli oli essenziali sui tessuti	140
10.8 Quali essenziali per aumentare la sensualità.....	140
Ylang Ylang.....	140

Sandalo.....	141
Gelsomino.....	141
Vaniglia	142
Legno di rosa.....	144
Cannella di Ceylon.....	144
Tuberosa.....	144
10.9 Esempi di miscele sensuali	145
Bagno sensuale per lui e lei.....	145
Bagno afrodisiaco al patchouli	145
Bagno floreale	146
Olio sensuale per massaggi.....	146
Olio afrodisiaco per l'uomo	147
Olio afrodisiaco per la donna	147
10.10 Cibi che invogliano	147
Peperoncino.....	149
Cacao	150
Tartufi.....	150
Chiodi di garofano	152
Caviale e bivalve.....	152
Sedano.....	154
Banane.....	154
Uova	154
Ostriche.....	154
10.11 Stranezze afrodisiache dal resto del mondo.....	156
Peni di animali vari.....	156
Afrodisiaci o veleni mortali?.....	157
Le "culone"	157
PARTE III - LA PRATICA.....	161
CAPITOLO 11 - IL MASSAGGIO SENSUALE	163
11.1 Le regole di un buon massaggio sensuale	163
11.2 Atmosfera e tempi.....	165
11.3 Movimenti del massaggio sensuale per lei	168
Prima parte.....	168
Seconda parte.....	170
11.4 Movimenti del massaggio sensuale per lui	173
11.5 Ungere... con piacere.....	178
CAPITOLO 12 - SEX SENSES SÌ, MA... COME, DOVE,	
QUANDO?	183
12.1 Dove, come, quando?	183
12.2 Letto sì o no?	183

12.3 Principesse per un giorno	186
12.4 Sexy hotel nel mondo	189
CAPITOLO 13 – DONARE PIACERE.....	193
13.1 Saper donare piacere	193
13.2 Un bagno sensuale con aromi e cibo.....	194
13.3 Labbra fredde... subito calde	196
13.4 Morbido come una piuma	197
13.5 Sesso... con il colore	200
13.6 Stimolazione del clitoride	204
13.7 La stimolazione del pene	206
13.8 Far rabbrivire i sensi	207
13.9 Usare la bocca... bene	209
13.10 Bendare il partner	211
13.11 Prendere il ritmo e sentire il piacere del partner	211
CAPITOLO 14 – E DOPO TUTTA QUESTA TEORIA?.....	217
14.1 Passiamo alla pratica	217
14.2 Il primo approccio al Sex Senses®.....	219
Per prima cosa... ..	219
Giochetti.....	221
14.3 Stimolare il senso del gusto	222
Senso del gusto – Esempio pratico	223
14.4 Stimolare il senso dell’olfatto	223
Senso dell’olfatto – Esempio pratico	224
14.5 Stimolare il senso dell’udito	226
Senso dell’udito – Esempio pratico	226
14.6 Stimolare il senso della vista	228
Senso della vista – esempio pratico	229
14.7 Stimolare il senso del tatto	229
Senso del tatto – Esempio pratico	231
PER CONCLUDERE... SORRIDENDO.....	235