

LEGAME DI PIACERE I

Il nome *legame di piacere* (*pleasuring*) si riferisce ad un'attività di coppia che è semplice e bella. Significa che la coppia rinuncia ad avere il rapporto sessuale e l'orgasmo per alcuni giorni, durante i quali si accarezzano reciprocamente con tenerezza il corpo. Questo esercizio viene anche definito di *focalizzazione sensoriale* perché si riferisce al fatto di volersi concentrare sulla percezione più profonda dei nostri sensi.

Per prima cosa non voglio che abbiate rapporti sessuali o orgasmo in questo tempo. Avrete comunque un contatto fisico, di un genere molto particolare.

Dovete cercare un momento per voi, in un ambiente tranquillo, nel quale non possano disturbarvi. Vi chiedo di prepararvi al momento, magari con una doccia, di modo da sentirvi pronti per stare assieme. Potete andare a letto, è importante che la stanza abbia una *temperatura adeguata* perché sarete senza vestiti addosso.

Voglio che vi accarezziate l'una l'altro. Inizierà chi per primo mi ha contattata. L'altro si metterà a pancia in giù. Poi voglio che tu l'accarezzi nel modo più gentile e tenero di cui sei capace. Comincia dalla nuca e poi verso le orecchie e il collo. Scendi lentamente lungo la schiena e i fianchi, e poi giù alle natiche e alla parte interna delle cosce. Con delicatezza passa alle gambe e ai piedi.

Chi riceve questo accarezzamento deve sforzarsi soltanto di concentrarsi sulle proprie sensazioni: è possibile dare qualche segnale di risposta. Se qualcosa risulta sgradevole, se il tocco è troppo veloce o troppo lieve, è importante farlo capire. Se qualcosa invece ti risulta particolarmente gradito, magari anche in maniera inaspettata, si può comunicare al partner. Non si tratta di dare indicazioni a voce, ma di farlo percepire attraverso il linguaggio del corpo. Ciò è colto importante. Non preoccuparti se chi accarezza sta diventando stanco o annoiato. Cerca di isolarti con le proprie sensazioni.

Quando ne avrete tutti e due abbastanza della schiena, giratevi di modo che ora sia a pancia in su. Potrebbero passare una ventina di minuti, per questo potrebbe esservi utile ricavarvi *almeno un'ora e mezza* per stare assieme senza altri pensieri o incombenze quotidiane.

Fai ora la stessa cosa stando di fronte. Comincia dalla testa, il viso, i lineamenti, il collo. Adagio e gentilmente, adoperando tutta la sensibilità di cui sei capace, accarezza il torace, il ventre, i fianchi, ma non le aree genitali per questa volta. Infatti è necessario tralasciare il pene o i capezzoli, il clitoride e l'ingresso della vagina. Passa alle cosce, alle gambe e ai piedi. Andate avanti finché tutti e due non ne avrete abbastanza, potreste aver bisogno di un'altra ventina di minuti.

A questo punto scambiatevi le parti. Procederete allo stesso modo, dalla testa ai piedi, girandovi prima da un lato e poi dall'altro prendendovi il tempo che vi serve per ricostruire la vostra mappa del corpo e quella del vostro compagno.

Occupatevi solo di accarezzare il corpo in modo amorevole.

Provate a trovare il tempo per poter ripetere questo compito, per invertire le parti: chi ha cominciato ad accarezzare la prima volta sarà accarezzato, poi scambiando i ruoli.