

**Col sexy fitness  
si torna *IN*  
CONTATTO COL  
PROPRIO CORPO  
e con quello del  
proprio uomo.**

Piacere potenziato anche con il GymTantra, ideato da Eleonora Vallone già agli inizi degli anni Novanta e da lei insegnato anche ad altri istruttori. A tal fine, sono fondamentali gli esercizi di contrazione, utili per rafforzare gli organi interni. Eleonora racconta: «Dopo l'acquagym uomini e donne che si incontravano alle mie lezioni si frequentavano anche fuori: andavano a cena, al cinema e... anche a letto.

L'alchimia era proprio la conseguenza della ginnastica che facevano in piscina». La passione erotica, infatti, viene notevolmente sviluppata per la mancanza di gravità. In più, durante il GymTantra, uomini e donne sono invitati a toccarsi e il liquido che si insinua tra uno sfioramento e l'altro allontana la timidezza. La pressione dell'acqua stimola il rinnovarsi delle cellule e arricchisce il sangue di globuli rossi, che danno una notevole pulsione al desiderio. Poiché Eleonora ci confida che, alla fine, le coppie non vedono l'ora di andare a fare l'amore, il consiglio è di non mandare da sola in piscina la vostra sirena: potrebbe trovare un altro Ulisse a cui cantare le sue melodie. E non solo quelle...



UN TUFFO NELLA PASSIONE  
SENZA INIBIZIONI

**GYMTANTRA**

Mano nella mano anche sottacqua per sfiorarsi senza timidezza.

**MUSCOLI INTERESSATI:** tutti, ma si rafforzano molto gli organi interni, favorendo elasticità e orgasmi più appaganti.

**SCOPO:** riscoprire la gioia del corpo dell'altro e l'innocenza nel toccarlo.

**COME SI SVOLGE:** in coppia, anche improvvisata. Fuori dell'acqua si impara la respirazione per poi immergersi in esercizi quale Principe e Bella Addormentata, Ti tocco/Non ti tocco, Bilancia, Rana in amore...

**CONSIGLI:** nuotare insieme alla propria donna e... pensare a un'alcova per il dopo piscina.

**DOVE:** weekend wellness in Italia e all'estero prenotabili sui siti [www.aquagym.it](http://www.aquagym.it) e [www.gymswim.com](http://www.gymswim.com).