

## TANTRA VOGLIA DI ACQUA

*Tonifica, rafforza i rapporti di coppia e stimola il desiderio sessuale: il GymTantra è meglio del Viagra*  
di Laura Pacelli | illustrazioni Emanuele Capponi

**P**er evitare che la coppia scoppi prima dell'estate o per rafforzare un rapporto logorato dalle abitudini, anche sotto le lenzuola, un metodo alternativo a qualsiasi pillola o a estenuanti sedute di terapia di coppia esiste. È il GymTantra. Questo almeno è quello che sostiene Eleonora Vallone, pioniera della ginnastica in acqua, il gynnuto, e convinta che la rieducazione sessuale passi dal fitness tantrico "a bagno".

**Come funziona il GymTantra?**

«Sono semplici esercizi da compiere in due, cambiando posizione, da passiva ad attiva, scivolando sul corpo del partner, accarezzandolo, stimolandolo».

**Che genere di stimolazione?**

«L'acqua contribuisce a diminuire la tensione fisica e psicologica. La coppia,

così, si lascia andare ed è eccitata dai gesti compiuti insieme, al tal punto che per qualcuno è una tortura non poter fare l'amore. Ma io dico sempre: "Quello lo fate dopo"».

**Quali sono gli esercizi preferiti?**

«L'uomo si trova meglio nella posizione delle "rane innamorate", mentre la donna preferisce il "principe azzurro e la bella addormentata"».

**Quante coppie hanno ritrovato l'affinità perduta?**

«Ne ho in mente una che, dopo aver frequentato il corso, mi ha confessato di aver cominciato a fare l'amore 2-3 volte al giorno. Altro che Viagra».

*Eleonora Vallone, dopo un periodo dedicato all'arte e allo spettacolo (ha presentato il Festival di Sanremo nel 1981), è stata la pioniera della ginnastica in acqua. Ha brevettato il "triangolo", attrezzo galleggiante per esercizi in piscina, e pubblicato diversi libri. L'ultimo è Mamma Gym (Armando Curcio Editore), un manuale sul GymTantra.*

ELEONORA VALLONE



**1 - Footing di coppia (avanti e indietro)**

Stimola l'apparato cardiovascolare ma anche l'affinità in acqua con il partner

**2 - Twist in coppia**

Mano nella mano per darsi il ritmo e stimolare i muscoli degli arti inferiori

**3 - Principe azzurro e bella addormentata**

Aiuta a recuperare la fiducia attraverso l'abbandono totale nelle braccia del partner. Vale anche all'inverso

**4 - Spingo spingi con gambe crawl**

Battendo i piedi con movimento crawl si stimolano gambe e glutei

**5 - Le rane innamorate**

Lei, tra le sue gambe, lo sostiene con un triangolo. Stimola braccia e addominali