

## Sesso, vita e bellezza

Ragazze (anche un po' cresciute), avete le idee un po' confuse riguardo al sesso? Una mano ve la dà la pratica «Guida al sesso» di Anita Naik (Morellini - Pink generation, pagg. 189, 7,90 euro). Spiega come fare bene l'amore tutte le volte che vi va, per ottenere dal sesso esattamente ciò di cui avete bisogno. Si parte dalle basi (parti anatomiche femminili e maschili) o per arrivare alla masturbazione, alle varie fasi del sesso, l'orgasmo, i problemi (anche quelli più delicati), la trasgressione. Insegna i trucchi per essere sempre impeccabili (persino senza ricorrere alla chirurgia estetica!) «Guida alla bellezza» (Morellini - Pink Generation, 182 pagg., 7,90 euro, sempre di Anita Naik).



Per imparare a sfruttare i picchi di energia e acutezza mentale, contrastare gli sbalzi d'umore e prevedere alti e bassi durante tutto l'arco del mese leggete «28 giorni. L'oroscopo degli ormoni» di Gabrielle Lichterman (Tea, pagg. 301, 8 euro): perché le variazioni ormonali si ripetono ciclicamente e vale la pena provare a pianificare la propria vita in armonia con il proprio ciclo ormonale.

