

οι 50 αποχρώσεις της απόφαση είναι καλύτερο το sex

Ένας οδηγός βασισμένος

στο μπεστ σέλερ *Fifty Shades of Grey*

με ήρωα το σαδιστή Κρίστιαν Γκρέι υποσχεται να βάλει φωτιά στο

κρεβάτι μας. Όμως πόσο εύκολο είναι τελικά να το πετύχουμε

συμμετέχοντας σε ακραία παιχνίδια;

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Η τριλογία *Fifty Shades of Grey* (Οι Πενήντα Αποχρώσεις του Γκρι, εκδ. Πατάκη) της Αγγλίδας, πρώην νοικοκυράς, Ε.Λ. Τζέιμς είναι το εκδοτικό φαινόμενο της χρονιάς. Τα βιβλία εξαφανίζονται από τα ράφια των βιβλιοπωλείων σε χρόνο-ρεκόρ (ξεπέρασαν ακόμα και τις πωλήσεις εκείνων του *Χάρι Πότερ*), ενώ γυναίκες κάθε ηλικίας κρύβουν στην τσάντα τους ή στο e-book τους τα... καυτά κεφάλαια της ερωτικής ιστορίας ανάμεσα στον 27χρονο γοητευτικό και πάμπλουτο Κρίστιαν Γκρέι και την αθάνα 21χρονη φοιτήτρια Αναστάζα Στιλ. Ένα δυνατό σενάριο έρωτα και βαθιών συναισθημάτων, τα οποία όμως μπαίνουν σε δεύτερο πλάνο, αφού στη συγκεκριμένη σειρά βιβλίων πρωταγωνιστούν το ωμό σεξ και τα σαδομαζοχιστικά παιχνίδια στα οποία ο Γκρέι υποβάλλει την ερωμένη του. Αυτό το έντονο στοιχείο BDSM (Bondage, Discipline, Dominance, Submission, Sadism, Masochism, δηλαδή: δεσμά, πειθαρχία, κυριαρχία, υποταγή, σαδισμός

ELLE

Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Μηνιαίο / Γυναικείο

Ημερομηνία: Τετάρτη, 01-08-2012

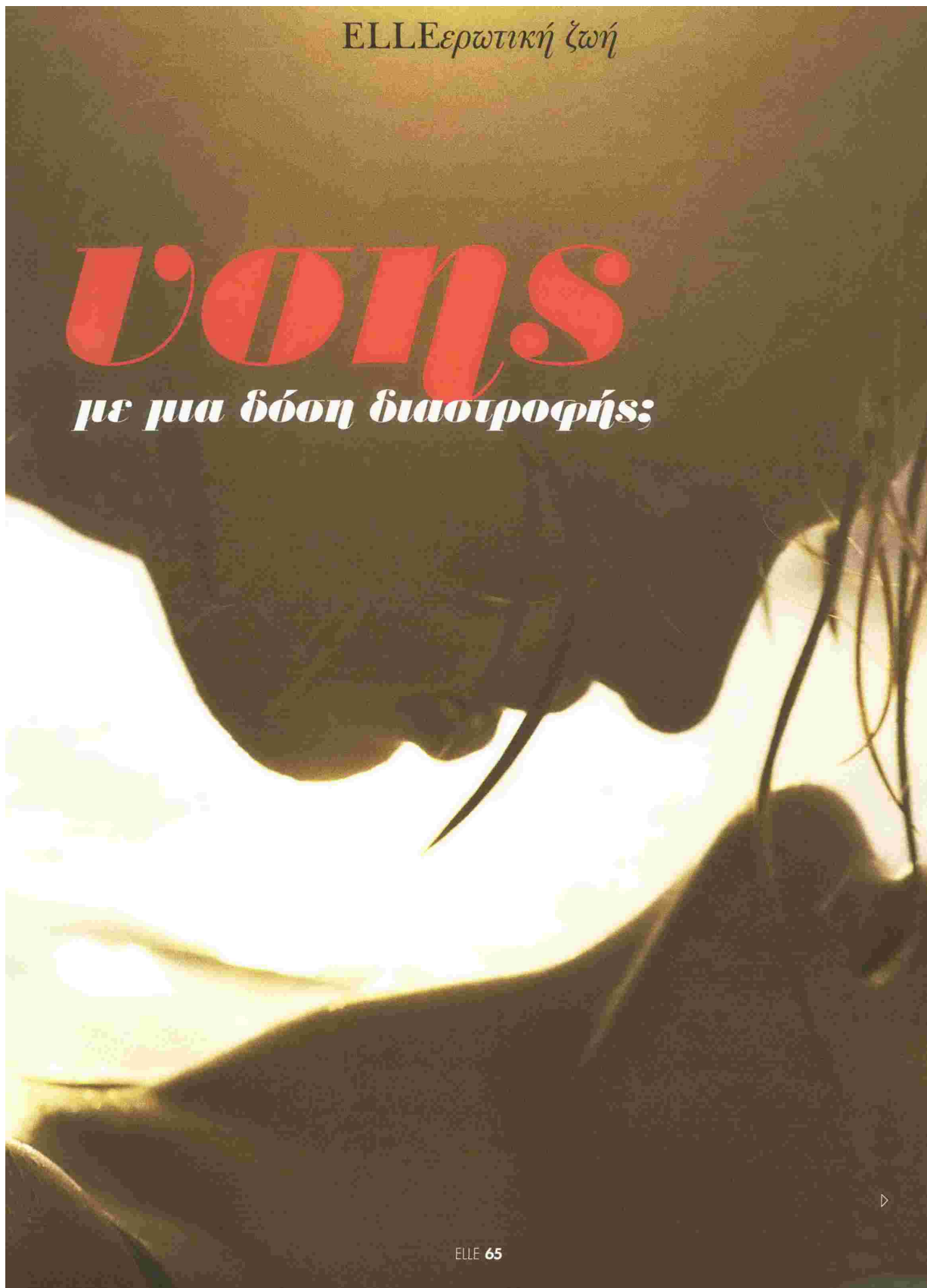
Σελίδα: 64,65,66,67 (2 από 4)

Μέγεθος: 2166 cm²

Μέση κυκλοφορία: 37590

Επικοινωνία εντύπου: 210 6062.500

Λέξη κλειδί: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ



ELLE 65

και μαζοχισμός) σίγουρα είναι ένας από τους λόγους για τον οποίο ξεχωρίζουν τα συγκεκριμένα βιβλία και γίνονται θέμα συζήτησης σε μπλογκ, στο Twitter, αλλά και στα γυναικεία πηγαδάκια στο γραφείο. Η επιτυχία τους όμως οφείλεται μόνο στο ότι είναι κάτι διαφορετικό ή στο γεγονός ότι εκφράζουν το πνεύμα της εποχής, τουλάχιστον όσον αφορά τη σεξουαλική μας ζωή; Μήπως πίσω από τα πονηρά γέλια και τον ενθουσιασμό των γυναικών που τα διαβάζουν κρύβεται η επιθυμία τους να αναεώσουν την ερωτική τους ζωή βάζοντας τα τολμηρά παιχνίδια του Κρίστιαν και της Αναστάζια στο κρεβάτι τους; Ή μήπως το κάνουν ήδη και η επιτυχία της σειράς αυτής είναι ένα δείγμα αποδοχής από την πλευρά τους; Όποια και αν είναι η απάντηση, ο κ. Γκρέι θα μας απασχολήσει για πολύ καιρό ακόμα, αφού όλη αυτή η ιστορία έχει ένα τεράστιο κοινωνικό και ψυχολογικό υπόβαθρο. Για κάποιους συνδέεται με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, για κάποιους άλλους είναι ένας τρόπος σεξουαλικής απελευθέρωσης. Μάλιστα, οι ερωτικές περιπτώσεις του διάσημου μυθιστορηματικού ζευγαριού έδωσαν έμπνευση στη συγγραφέα Μαρίζα Μπένετ για τη δημιουργία ενός σεξουαλικού εγχειριδίου. Το *Fifty Shades of Pleasure: Sex Secrets that Hurt so Good* (Οι πενήντα αποχρώσεις της απόλαυσης: Μυστικά του σεξ που πονούν ηδονικά, εκδ. Skyhorse Publishing) υπόσχεται να μας δείξει τον τρόπο να κάνουμε την ερωτική μας ζωή πραγματικό μπεστ σέλερ. Αρκεί να βασιστούμε στις... μεθόδους και τα τρικ των πρώων τζέιμς. Ακόμα και αν δεν αγοράσουμε ποτέ μαστίγιο ή αν δεν αναζητήσουμε την ηδονή στις δονούμενες μπάλες, σίγουρα διαβάζοντάς το δεν μπορούμε παρά να αναρωτηθούμε: αν προσθέσουμε μικρές δόσεις διαστροφής στο κρεβάτι μας, η ερωτική μας ζωή θα απογειωθεί πραγματικά;

ΕΥΛΙΕΣ ΣΤΟΝ ΠΙΣΙΝΟ

Λίγα χτυπηματάκια ανάβουν τα αίματα και κάνουν το κορμί να ζητάει περισσότερα. Όπως υποστηρίζει η Μαρίζα Μπένετ στο *Fifty Shades of Pleasure*, «όταν το σώμα μπλέκεται σε μια επίπονη δραστηριότητα ή όταν διεγείρεται, ακόμη και όταν δέχεται ανεκτό πόνο, απελευθερώνονται ενδορφίνες και αδρεναλίνη. Μόλις ο ερωτικός σας παρτενέρ αποφασίσει να χρησιμοποιήσει τα χέρια του, ο συνδυασμός διέγερσης κι ενός μικρού κύματος πόνου μπορεί να

δώσει ενδιαφέρον στο ερωτικό παιχνίδι και να κάνει τη σεξουαλική κορύφωση πιο έντονη. Ξεκινήστε δειλά και σταδιακά αυξήστε την ένταση». Πώς θα το κάνετε:

ΜΕ ΓΥΜΝΙΑ ΧΕΡΙΑ. Η Μπένετ σημειώνει χαριτολογώντας: «Προτείνετε στον εραστή σας να αλλάξει πλευρά με ένα σταθερό αργό ρυθμό και με τις παλάμες των χεριών εντελώς ανοικτές ή ελαφρώς κλεισμένες. Η καλύτερη θέση είναι να είστε στα γόνατα ώστε αυτός να μπορεί να βλέπει το αποτύπωμα που θα αφήνουν τα χέρια του στην ευαίσθητη επιδερμίδα σας».

ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ. Σύμφωνα με τη συγγραφέα, «τα αντικείμενα που αυξάνουν τη ροή του αίματος στις νευρικές απολήξεις στα οπίσθια επικοινωνούν με εκείνες της περιοχής του κόλπου, με αποτέλεσμα την αύξηση της ερωτικής απόλαυσης. Χρησιμοποιήστε πράγματα που έχετε στο σπίτι, όπως μία βούρτσα μαλλιών ή μία ρακέτα του πινγκ πονγκ.

ΜΑΣΤΙΓΙΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ. Διαθέτει λαβή και πολλές ουρές ίσου μήκους, οι οποίες συνήθως είναι κατασκευασμένες από δέρμα, καουτσούκ, πλαστικό, σχοινί, τρίχες αλόγου ή άλλα υλικά και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Σύμφωνα με την Μπένετ, «το συγκεκριμένο ερωτικό παιχνίδι θα έχει άμεση επίδραση στις ενδορφίνες σας, αφού όσο περισσότερα χτυπήματα δεχτείτε, τόσο περισσότερες θα απελευθερωθούν». Η συγγραφέας συστήνει: «Εκείνος που δέχεται την τιμωρία ξαπλώνει σε ένα τραπέζι, μαξιλάρι, καρέκλα ή σε έναν πάγκο. Τα χτυπήματα του τιμωρού πρέπει να είναι σύντομα, σχεδόν στιγμιαία. Οι πιο ευαίσθητες περιοχές, λόγω των νευρικών απολήξεών τους, είναι το πίσω μέρος των γλουτών και οι ώμοι».

ΓΛΥΚΟΣ ΕΠΙΛΟΓΟΣ. «Αφού τελειώσετε, ζητήστε του να απλώσει στην επιδερμίδα σας ένα καταπραϊντικό λάδι ή μία κρέμα. Επιλέξτε αρωματικά έλαια με βάση τον ευκάλυπτο ή γιασεμί και λεβάντα. Επίσης ιδανικά είναι όσα περιέχουν αλόη, βούτυρο καριτέ, βιταμίνη Ε» σημειώνει η Μπένετ.

ΓΙΑ «ΣΚΛΗΡΑ» ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Η Μπένετ προτείνει στο *Fifty Shades of Pleasure* τα εργαλεία της τιμωρίας σας:

ΦΤΕΡΟ ΓΙΑ ΓΑΡΓΑΛΗΤΟ. Η σέξυ εκδοχή του αξεσουάρ των Γαλλίδων υπηρετριών.

ΜΑΣΤΙΓΙΟ ΠΙΠΑΣΙΑΣ. Με εργονομική λαβή που καταλήγει σε μία μακριά βέργα με μικρές δερμάτινες πτυχές στην άκρη.

ΠΛΑΣΤΙΚΟ Ή ΞΥΛΙΝΟ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙ.

Τα ράφια της ηδονής

Η Μπένετ δίνει μια λίστα με τα πιο τολμηρά μυθιστορήματα όλων των εποχών!

ΚΑΜΑ ΣΟΥΤΡΑ

Γραμμένο από τον Ινδό φιλόσοφο Μαλανάνγκα Βατσιαγιάντα, θεωρείται το ιερό δισκοπότηρο του σεξ.

ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΪΣ ΝΙΝ

Στα μυθιστορήματα *Το Δέλτα της Αφροδίτης* (1978) και *Μικρά Πουλιά* (1979) η Γαλλίδα συγγραφέας βουτά στα απαγορευμένα νερά της κακοποίησης, της πορνείας, της αμφιφυλοφιλίας.

SLEEPING BEAUTY, τριλογία της Αν Ράις *The Claiming of Sleeping Beauty* (1983), *Beauty's Punishment* (1984) και *Beauty's Release* (1985) είναι η kinky εκδοχή του παραμυθιού.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ Ο της Πολίν Ρεάζ *Εκδόθηκε το 1954* και περιγράφει την ιστορία μίας όμορφης νεαρής *Παριζιάνας* η οποία πέφτει στο σκοτεινό κόσμο της σεξουαλικής υποταγής.

Ο ΤΡΟΠΙΚΟΣ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ του Χένρι Μίλερ

Κυκλοφόρησε στη Γαλλία το 1934, αλλά αποσύρθηκε μέσα σε λίγες ημέρες εξαιτίας του τολμηρού του περιεχομένου. Όταν επιτέλους εκδόθηκε το 1961 στην Αμερική, ξεσάκωσε θύελλα αντιδράσεων.

Ελαφρύ και ευλύγιστο, υπόσχεται μεγάλη απόλαυση και για τους δύο.

ΚΟΥΠΙΑ. Μακριές, επίπεδες ξύλινες ή πλαστικές επιφάνειες με λεπτομέρειες από δέρμα ή βινύλιο και μικρές λαβές.

ΜΑΣΤΙΓΙΟ ΜΕ ΕΝΝΙΑ ΟΥΡΕΣ. Κατασκευασμένο από γνήσιο δέρμα, διαθέτει λαβή με μεγάλο μήκος.

LASH WHIP. Ένα μαστίγιο με δερμάτινη λαβή και πολλές ουρές και κόμπους στην άκρη. Από κάθε κόμπο πετάγονται κι άλλες μικρότερες ουρές.

ΓΑΝΤΙΑ ΓΙΑ ΞΥΛΙΕΣ. Κυρίως δερμάτινα. Μερικά διαθέτουν εξογκώματα-βούλες για πιο έντονη αίσθηση.



ELLEρωτική ζωή

ΔΕΣΣΕ ΜΕ!

Στο *Fifty Shades of Pleasure* θα βρείτε μερικές ιδέες που, σύμφωνα με την Μπένετ, θα σας... δέσουν μαζί.

ΨΗΛΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ! Το δέσιμο των καρπών του χεριού στο σεξ έχει ένα σκοπό: να ακινητοποιήσουμε τον άλλον. Η Μπένετ προτείνει: «Ζητήστε του να δέσει τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας ή πίσω στην πλάτη σας. Με αυτό τον τρόπο θα φανείτε πιο ευάλωτη και αβοήθητη».

ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΥΡΤΑΡΙ! Αρχίστε με μαντίλια, ζώνες και γραβάτες και συνεχίστε με ελαστικές λωρίδες και γούνινες χειροπέδες. Τα δύο σημεία που προσφέρονται για δέσιμο, όπως λέει η συγγραφέας, είναι οι καρποί και οι αστράγαλοι, ωστόσο πρέπει να δείξετε προσοχή να μην προκληθεί κάποιος τραυματισμός.

ΞΕΡΕΤΕ ΑΠΟ ΚΟΜΠΟ; Η επινοητική Αμερικανίδα προτείνει τρεις τρόπους οι οποίοι ωστόσο συνοδεύονται από οδηγίες χρήσης: να είστε έξυπνοι, να χρησιμοποιείτε την κοινή λογική και ποτέ να μην επιτρέψετε στον παρτενέρ σας να σας παρατήρει μόνη σας δεμένη.

ΗΟΓ ΤΙΕ: Πρώτα δένετε τους καρπούς, μετά τους αστραγάλους και στη συνέχεια φέρνετε τα σημεία αυτά όσο πιο κοντά γίνεται και τα πιάνετε με ένα άλλο σχοινί μπροστά στο στήθος ή πίσω στην πλάτη.

FROGΓΙΕ: Οι αστράγαλοι δένονται μαζί με τις γάμπες, κάτω από τους γοφούς ώστε αυτός που είναι δεμένος να βρίσκεται με τα γόνατα λυγισμένα. Να δένετε κάθε καρπό στον αντίστοιχο αστράγαλο. Μία εναλλακτική είναι η στάση *Leaf Frog*, όπου το αιχμάλωτο άτομο είναι ξαπλωμένο μπρούμυτα με τα οπίσθια σηκωμένα.

THE BALL TIE: Μαζευτείτε σαν μπάλα και σκώστε τα γόνατα στο ύψος του στήθους. Τυλίξτε τα χέρια γύρω από τα πόδια σας και πείτε στο σύντροφό σας να δέσει τους καρπούς των χεριών μεταξύ τους.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Άπειρες ιδέες για δύο εραστές... Η φαντασία της Μαρίζα Μπένετ οργιάζει:

ΔΕΡΜΑ: Αποκτήστε χειροπέδες, κολάρα, σέξυ σουτιέν και κορσέδες. Αν έχουν ιμάντες ώστε να δένονται σε άλλα αντικείμενα, ακόμα καλύτερα.

ΜΕΤΑΛΛΟ: «Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ειδικές μεταλλικές μπάρες που σας επιτρέπουν να τεντωθείτε μέχρι το σημείο που αντέχετε» λέει η Μπένετ.

ΣΧΟΙΝΙ: Να επιλέξετε ένα μαλακό σχοινί από βαμβάκι, νάιλον ή κάνναβη το οποίο να μπορεί να κρατήσει έναν κόμπο. Αν ψάχνετε για κάτι πιο σκληρό, αποκτήστε ένα από φυτικές ίνες.

ΑΛΛΑ ΚΟΛΠΑ! Η Μπένετ προτρέπει: «Δύο πολύ χρήσιμα εργαλεία είναι οι ιμάντες με βέλκρο και η ταϊνία δεσίματος. Με τη δεύτερη μπορείτε να κάνετε πολλά, ακόμα και να καλύψετε τα μάτια σας». Η συγγραφέας αναφέρει ότι είναι ένα από τα πιο απλά κόλπα που μπορείτε να κάνετε για περισσότερη ηδονή: «Δεν βλέπετε, οπότε οι υπόλοιπες αισθήσεις σας είναι σε εγρήγορση. Δεν ξέρετε πού θα σας αγγίξει ο σύντροφός σας και αυτό είναι διεγερτικό». Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ένα μαλακό μαντίλι, ένα κομμάτι ύφασμα, ακόμη και μία μάσκα ύπνου. Μόνο μην το παρακάνετε στο σφίξιμο.

ΣΕΞ ΜΕ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ

Η μουσική και το σεξ ταιριάζουν ιδανικά όπως το κρασί και το τυρί. Βάλτε ένα ζευγάρι ακουστικά στο παιχνίδι και μία playlist με τραγούδια που ξεχειλίζουν από ερωτισμό. Η συγγραφέας προτείνει: «Επιλέξτε ένα κομμάτι που σας αρέσει και αποθηκεύστε το στο iPod σας. Διαλέξτε ένα αργό, ρυθμικό τραγούδι με αισθησιακούς στίχους. Δώστε του να καταλάβει πως θέλετε να κινηθεί μέσα σας στο ρυθμό του τραγουδιού. Συνεχίστε μέχρι και οι δύο να φτάσετε σε σεξουαλικό κρεσέντο». Μακάρι να ήταν τόσο απλό...

ΔΟΝΟΥΜΕΝΕΣ ΜΠΑΛΕΣ

Πρόκειται για δύο ίδιου βάρους μικρές μπάλες από ιατρική σιλικόνη, που ενώνονται μεταξύ τους με ένα λεπτό νήμα ή κορδόνι και εισάγονται στον γυναικείο κόλπο. Η Μπένετ περιγράφει τον τρόπο χρήσης: «Πρώτα λιπαίνετε τις μπάλες με ένα ειδικό προϊόν ή με το σάλιο σας και τις τοποθετείτε στον κόλπο. Η εφαρμογή τους, σε συνδυασμό με μερικές ξυλίες ή τη χρήση ενός δονητή, θα σας στείλει στα ουράνια».

ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΤΑΓΗ;

Μετά την τεράστια επιτυχία της τριλογίας *Fifty Shades of Grey*, ο τύπος σκέασης «κυρίαρχου-υποτακτικού» κερδίζει συνεχώς

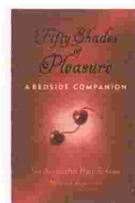
οπαδούς. Γιατί όπως αναφέρει και η Μπένετ πρόκειται για ένα παιχνίδι πάρε-δώσε, το οποίο δεν είναι δυσάρεστο σε κανέναν από τους δύο: «Πρόκειται για μια καθαρική εμπειρία που μας βοηθά να αδειάσουμε από το στρες δοκιμάζοντας τις αντοχές μας. Άλλωστε η φύση έχει προνοήσει: Το σώμα μας διαθέτει ένα φυσικό μηχανισμό άμυνας απέναντι σε όλα τα είδη πόνου, ο οποίος λειτουργεί ως εξής: ο εγκέφαλος απελευθερώνει ενδορφίνες, ουσίες που συνδέονται με τους υποδοχείς κανναβινοειδών και οι οποίες με τη σειρά τους συμβάλλουν στη μείωση της αίσθησης του πόνου και δημιουργούν το αίσθημα της ευφορίας».

Μπορεί όμως η βιολογία μας να γίνει η δικαιολογία ώστε να μπούμε στα άδυτα του BDSM; Η Μπένετ απαντά θετικά, καλό είναι όμως να έχουμε κατά νου ότι ο πόνος έχει πάντα δύο όψεις... □

Η ερωτική λίστα

Η συγγραφέας του *Fifty Shades of Pleasure* προτείνει τη δική της playlist:

Μαντόνα-Justify My Love
Μπρους Σπρίνγκστιν-I'm On Fire
TLC-Red Light Special
Boyz II Men-I'll Make Love to You
Κέιτι Πέρι-Dressin' Up
Foo Fighters-Everlong
Τζάνετ Τζάκσον-The Velvet Rope
Nine Inch Nails-Closer
Aaliyah-Rock the Boat
The Cars-Who's Gonna Drive you Home
Garbage-#1 Crush
The Black Keys-The Only One
Next-Too Close
Deftones-Passenger
Usher-Love in the Club
Μάρβιν Γκέι-Let's Get it On
Μπάρνι Γουάι-Can't get Enough of your Love



Μπορείτε να παραγγείλετε το βιβλίο *Fifty Shades of Pleasure* στο www.amazon.com