



Прелюдия (предварительные сексуальные ласки)- это предварительное усиление возбуждения непосредственно перед половым актом. При этом стимулируются эрогенные зоны партнеров. Такая стимуляция требуется чаще женщинам, но эрогенные зоны могут стимулироваться и у мужчин. Наиболее чувствительными эрогенными зонами у мужчин являются половой член, область мошонки, соски груди. Эрогенные зоны женщин: мочка уха, шея, соски груди, область живота, бедер, непосредственно область половых органов.

Прелюдия - эта первая ступень в цепи действий, образующих половой ответ человека. Прелюдия обеспечивает высшую степень сексуального удовольствия. Прелюдия в переводе с латинского обозначает "играть предварительно". То есть прелюдию к половому акту можно рассматривать как предварительные игры.

Часто за прелюдию принимают то, что происходит в постели. Но это не совсем так. Прелюдия может включать романтический ужин при свечах, интимные беседы и комплименты, откровенные взгляды, медленный танец, объятия и поцелуи. Все это разжигает желание и огонь страсти.

Прелюдия к половому акту чрезвычайно важна. Особенно это важно для женщины. Длительность прелюдии обычно должна составлять не менее 10-15 минут. За такое время женщина достигает возбуждения и готовности к половому акту. Важность прелюдии носит как физиологический, так и психологический характер. Физиологический аспект заключается в том, что женщина, в отличие от мужчины, не может завестись сразу, и секс без всякой прелюдии может вызвать физический дискомфорт и даже болезненные ощущения. А психологический аспект секса без прелюдии связан прежде всего с моральным дискомфортом.

Но есть и исключения. Например, иногда секс требует спонтанности и горячего напора. Иногда секс без прелюдии - это своеобразный возврат к юности, когда не до прелюдий, когда сексом приходилось заниматься украдкой, наспех, боясь быть застигнутыми и увиденными. И, наконец, секс без прелюдии может быть в зрелом возрасте, когда, если

заняться предварительными ласками, то на другое уже просто может не хватить сил, что характерно для мужчин. В целом и быстрый секс может быть насыщенным, оставить незабываемые и сильные ощущения. Сексом без прелюдий иногда можно разнообразить привычную сексуальную жизнь, когда мужчина реализует свои древние инстинкты: подчинить, завоевать, взять.

Прелюдию хорошо разнообразить. Можно поиграть в разные любовные игры. Например, поменяться ролями, мужчина сыграет женщину, а женщина наоборот. Можно вспомнить как это было в первый раз и заново разыграть этот сценарий. Можно, чтобы женщина доминировала в постели, можно имитировать друг друга. В прелюдию можно добавить предметы, например, лед, мороженое, перья и т.д. Они повышают чувственность и вносят разнообразие в прелюдию. Главное, не бояться экспериментов в постели!

Помня о прелюдии, не стоит забывать и о постлюдии. Это тоже важный момент сексуального акта. Когда "все закончилось", хорошо полежать вместе обнявшись, поговорить, обменяться нежностями или поцелуями. Это и есть правильная постлюдия.