

Invista forte nas preliminares

Entenda os fatores biológicos que podem influenciar no prazer sexual das mulheres e deixa a sede ao pote para depois



Pesquisas apontam que os homens gastam em média de 7 a 8 minutos nas preliminares. Faça diferente e esteja acima da média.

FOTO: Thinkstock

Se por um lado os homens estão sempre prontos para o sexo, é importante que os apressados entendam: com as mulheres a coisa não funciona bem assim.

Apesar de muitos homens não gostarem ou não darem tanta importância para as preliminares, elas são fundamentais para despertar o desejo feminino. Através de alguns fatores biológicos, o “aquecimento” influencia diretamente na excitação sexual das mulheres.

Veja as 5 razões para investir forte nas preliminares e acender o desejo sexual feminino:

#1 O aumento do grau de intimidade

É importante que o homem busque a intimidade com a parceira. A intensidade da aproximação faz com que elas se sintam conectadas com o momento e possam ter maior prazer na relação sexual.

#2 A sensibilidade à flor da pele

Diferente dos homens, que se excitam visualmente e estão prontos para o sexo praticamente 24 horas por dia, as mulheres necessitam de estímulos sensoriais antes das relações sexuais. Sentidos como o tato e a audição são mais aguçados nas mulheres, por isso devem ser estimulados. Vale usar e abusar de beijos, massagens, toques, sussurros ao pé do ouvido e explorar as carícias nas zonas erógenas. Isso vai fazer toda a diferença no desejo e na excitação sexual das mulheres.

#3 O aumento do fluxo sanguíneo

A dedicação de maior tempo nas preliminares aumenta o fluxo sanguíneo da região genitália. Com o fluxo intenso, o corpo feminino dá início à lubrificação natural da vagina, fundamental para o prazer da parceira durante a penetração.

#4 O corpo dela irá se preparar para você

As preliminares deixam o corpo feminino sexualmente excitado e preparado para a relação sexual. Esse processo envolve a lubrificação natural vaginal, além de contrações musculares que promovem a dilatação interna da vagina, dando maior espaço e facilitando a penetração. Essas alterações biológicas são extremamente importantes para o conforto e o prazer da mulher durante o sexo.

#5 Esteja acima da média

Pesquisas apontam que os homens gastam em média de 7 a 8 minutos nas preliminares. Se tratando de um momento de intenso prazer, não há razão para pular ou encurtar essa etapa. Faça diferente: curta o momento e se diferencie da maioria dos homens. Nem tudo que é bom precisa durar pouco.