



“Ogni volta che faccio l’amore con il mio uomo mi rendo conto di quanto siamo diversi! Ad entrambi piacciono i preliminari, ma in maniera diversa. Potrebbe darci dei consigli affinché soddisfino entrambi? Inoltre quali sono le zone più sensibili nell’uomo e quali nella donna? In modo da regalarci carezze, baci e coccole più appaganti”. Franca

È molto positivo che lei e il suo partner dedichiate tempo ai preliminari. È normale che le stimolazioni che piacciono a lei siano diverse da quelle che piacciono al suo uomo, poiché ogni persona è unica e ha i suoi ‘gusti’ in ambito sessuale. La cosa importante è rispettare, soddisfare e soprattutto essere complici!

I preliminari svolgono un ruolo fondamentale in un rapporto sessuale. Perché introducono gradualmente i partner nell'eccitazione, che li porterà alla intimità vera e propria. Nella loro forma più semplice sono i baci e le carezze, ma più aumenta la complicità nella coppia, più i preliminari possono divenire forti e appaganti.



Dott. Marco Rossi

Il fatto è che, specialmente negli uomini, l'importanza dei preliminari si comincia a capire solo dopo i 30 anni. Prima, infatti, è l'esuberanza adolescenziale e giovanile a imporre i tempi (impetuosi e ultrarapidi) e a trascurare le esigenze della partner. Quando l'uomo presterà più attenzione ai preliminari, la donna sarà infinitamente più soddisfatta e vorrà fare l'amore più spesso.

La chiave dei preliminari del rapporto sessuale è senza dubbio rappresentata dalle zone erogene, quelle parti del corpo più sensibili e capaci di trasmettere e aumentare l'eccitazione.

La natura erogena di queste parti del corpo deriva da una caratteristica tutta particolare: la presenza di terminazioni nervose, che le rende più sensibili alla stimolazione. Conoscerle e saperle trattare con la dovuta attenzione è una vera arte, che può rivelarsi determinante. E per quanto si possa pensare di sapere già tutto, su questo aspetto, in realtà c'è sempre molto da imparare!

Qualche volta, per esempio, le sensazioni piacevoli non dipendono da dove, ma da 'come' si è toccati.

Individuare queste zone è fondamentale perché permette di conoscere meglio il proprio corpo e quello del partner. Nei preliminari, lo scopo principale è eccitarsi a vicenda, dunque ciascuno dei due partner dovrà impegnarsi per fare ciò che maggiormente piace al suo lui o alla sua lei.

Vorrei ora aiutarla ad individuare la mappa delle zone più sensibili e una volta individuate, tutto starà a provare i modi con cui stimolarle: carezze, baci, massaggi, pizzicotti, usando tutte le parti del corpo (a cominciare ovviamente dalle labbra e dalla lingua).

I preliminari per la donna

Per le donne zone erogene più sensibili sono il seno, i glutei, il perineo, l'incavo nella parte posteriore del ginocchio, la nuca e il collo.

Le donne hanno di solito bisogno di più tempo, rispetto all'uomo, per raggiungere il piacere. La ragione di questa differenza sta nel fatto che la loro fonte del piacere è in primis la mente, e come parte 'fisica' i genitali.

Per la maggior parte delle donne è necessario un contatto fisico diretto con quest'organo per raggiungere l'orgasmo e di solito la penetrazione non stimola abbastanza il clitoride. Ecco perché, tra le varie soluzioni possibili, una delle più efficaci è in genere la stimolazione da parte dell'uomo, prima della penetrazione. Durante, appunto, i preliminari.

Alcune donne si eccitano a sufficienza, durante le coccole dunque riescono a raggiungere l'orgasmo quando fanno l'amore, senza ulteriori stimolazioni dirette dei genitali. Altre invece ne hanno bisogno e per questo potrebbero raggiungere il piacere prima o dopo il rapporto; in alternativa, possono assumere una posizione - durante l'intimità - tale che ne permetta la stimolazione diretta.

I preliminari per l'uomo

Le parti più sensibili

maschili sono: i testicoli, il pene, i capezzoli e il perineo. La parte fondamentale dei preliminari visti dal lato maschile consiste nel raggiungere l'erezione. Che può variare a seconda dell'età di lui e verificarsi dunque senza troppi problemi, in caso di adolescenti o comunque giovani adulti, o con qualche difficoltà in più in caso di maschi più maturi.

In molti casi sarà la

partner a scoprire che tipo di carezze eccita di più il suo compagno, mentre in altri, specie nei soggetti che si sono coccolati da soli molto, l'uomo ha sviluppato un suo sistema per raggiungere l'erezione, cosicché solo lui "si conosce intimamente": in questi casi, è possibile che l'uomo preferisca cominciare da solo a toccarsi, fino a raggiungere l'erezione. Per poi lasciare continuare alla donna.

L'importante è che

durante i preliminari voi giochiate, e che viviate questo momento come un tenero incontro di condivisione di emozioni e sensazioni.