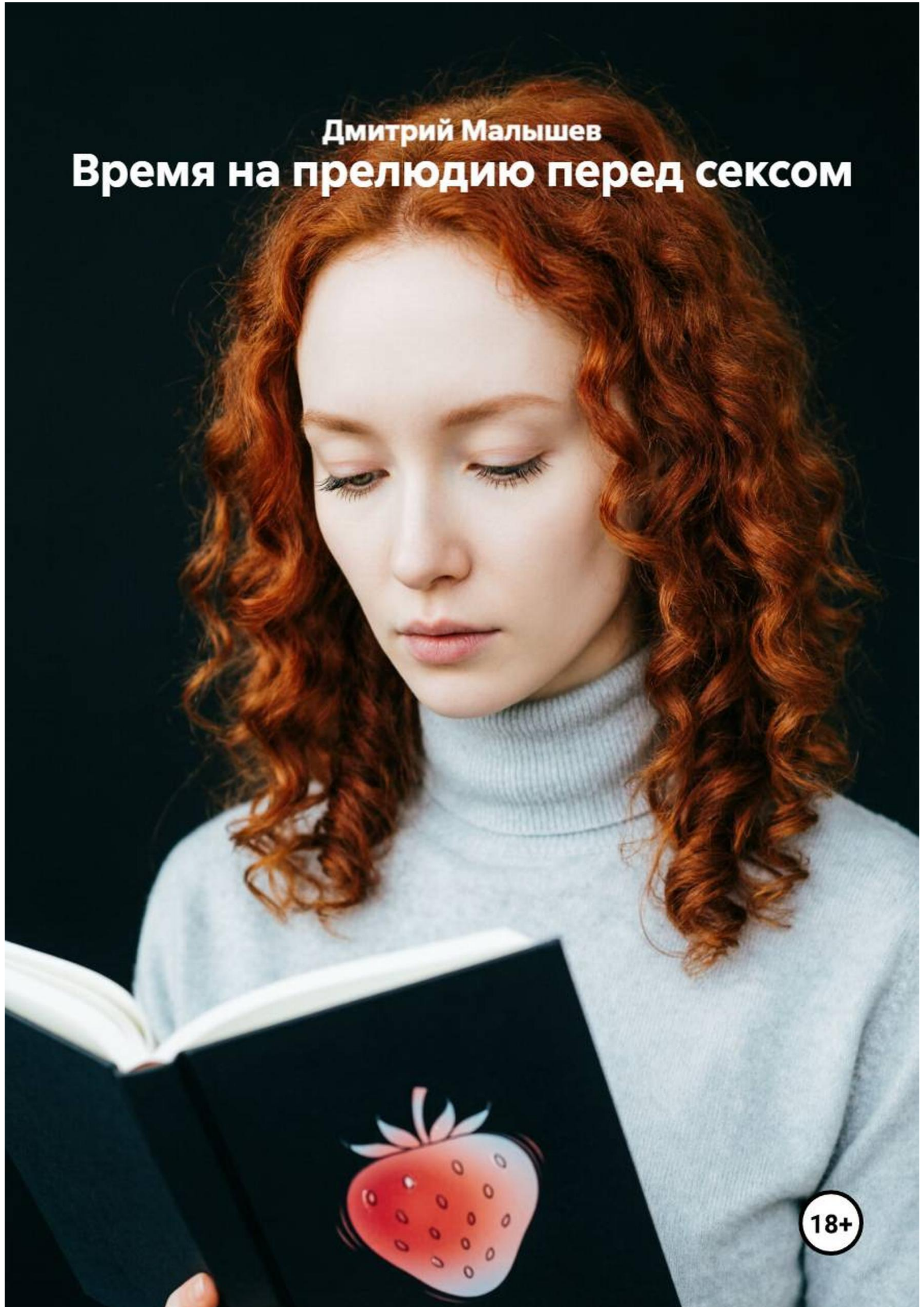


Дмитрий Малышев

# Время на прелюдию перед сексом



18+

Дмитрий Малышев

# **Время на прелюдию перед сексом**

«Автор»

2026

**Мальшев Д.**

Время на прелюдию перед сексом / Д. Мальшев — «Автор»,  
2026

Стереотипы и спешка — главные враги хорошего секса. В современном мире люди постоянно куда-то торопятся: работа, дети, домашние дела, социальные обязательства. Интимная жизнь часто отодвигается на поздний вечер, когда оба партнера уже уставшие, и тогда прелюдия может быть сведена к минимуму или вовсе пропущена. Это приводит к тому, что секс становится механическим, не приносит ожидаемого удовлетворения, а со временем и вовсе может исчезнуть из отношений. Кроме того, многие стесняются обсуждать с партнером свои предпочтения относительно прелюдии: сколько и каких ласк хочется, что приносит удовольствие, а что — нет...

© Мальшев Д., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| О сексе простыми словами...       | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# Дмитрий Малышев

## Время на прелюдию перед сексом

### О сексе простыми словами...

Время на прелюдию перед сексом  
Сколько она должны занимать?

#### Введение

Многие люди, особенно в начале интимных отношений или после нескольких лет брака, задаются вопросом: сколько времени нужно уделять прелюдии? В популярной культуре, фильмах и разговорах часто создается впечатление, что прелюдия — это лишь короткий этап, быстрый разогрев перед главным действием. Некоторые ошибочно полагают, что чем быстрее перейти к половому акту, тем лучше, или что долгие ласки — это признак неуверенности или неумения. На самом деле прелюдия — это не просто подготовка тела к сексу. Это полноценная, самостоятельная и очень важная часть интимной близости, которая влияет на качество возбуждения, остроту оргазма, эмоциональное состояние партнеров и даже на их связь вне спальни. Стереотипы и спешка — главные враги хорошего секса. В современном мире люди постоянно куда-то торопятся: работа, дети, домашние дела, социальные обязательства. Интимная жизнь часто отодвигается на поздний вечер, когда оба партнера уже уставшие, и тогда прелюдия может быть сведена к минимуму или вовсе пропущена. Это приводит к тому, что секс становится механическим, не приносит ожидаемого удовлетворения, а со временем и вовсе может исчезнуть из отношений. Кроме того, многие стесняются обсуждать с партнером свои предпочтения относительно прелюдии: сколько и каких ласк хочется, что приносит удовольствие, а что — нет. Без такого обсуждения каждый партнер руководствуется своими догадками или опытом прошлых отношений, что часто ведет к несовпадению ожиданий и разочарованию. Зачем же обсуждать продолжительность и качество прелюдии? Затем, что секс — это совместное творчество, в котором важны оба участника. Когда вы открыто говорите о том, что вам нравится, и спрашиваете партнера о его желаниях, вы не только улучшаете интимную жизнь, но и укрепляете доверие. Понимание того, сколько времени нужно каждому из вас, чтобы полностью возбудиться, расслабиться и получить удовольствие, позволяет избежать спешки, обиды и чувства, что вас не слышат. В этом материале мы разберем все аспекты прелюдии: от физиологии и психологии до практических советов и упражнений. Вы узнаете, почему не существует единой «нормы», как найти свой идеальный темп и как сделать так, чтобы прелюдия стала не обязанностью, а радостной и желанной частью вашей близости.

#### 1. Что такое прелюдия и зачем она нужна

Прелюдия — это совокупность действий, ласк, прикосновений, поцелуев, слов и атмосферных моментов, которые предшествуют непосредственному половому акту и готовят партнеров к нему. Однако сводить прелюдию только к технической подготовке было бы большой ошибкой. В широком смысле прелюдия начинается задолго до того, как вы оказались в спальне. Это может быть флирт в течение дня, нежный взгляд за завтраком, комплимент, сказанный шепотом, или даже сообщение с намеком. Все это создает эмоциональный фон, на котором потом легче возникает физическое возбуждение. Как же прелюдия влияет на возбуждение, доверие и эмоциональную близость? Физиологически прелюдия запускает

целую цепочку реакций в организме. У женщин усиливается кровоток в области таза, выделяется естественная смазка, расслабляются мышцы влагалища. У мужчин происходит эрекция, и выделяется небольшое количество смазки из уретры. Но кроме того, во время ласк выделяются гормоны: окситоцин (гормон привязанности и нежности), дофамин (гормон удовольствия и предвкушения), а у женщин также повышается уровень эстрогена, что усиливает чувствительность. Без достаточной прелюдии половой акт может быть болезненным или неприятным, особенно для женщин. Психологически прелюдия снимает барьеры, снижает тревожность, помогает переключиться с дневных забот на интимную волну. Когда партнер уделяет вам время, не торопясь исследует ваше тело, говорит приятные слова, вы чувствуете себя желанным и важным. Это мощнейший фактор доверия. Для многих женщин и, что удивительно, для многих мужчин прелюдия оказывается важнее самого полового акта. Женщины часто нуждаются в более длительной стимуляции, чтобы достичь оргазма, но и мужчинам необходима эмоциональная настройка. Опросы показывают, что мужчины, которые получают разнообразную прелюдию, оценивают качество секса выше, чем те, кто переходит к проникновению слишком быстро. Отсутствие прелюдии или ее недостаточность ведут к серьезным проблемам: снижению либидо, сухости и болезненности у женщин, преждевременной эякуляции у мужчин, чувству неудовлетворенности и отдалению в паре. Со временем один из партнеров начинает избегать секса, потому что он ассоциируется не с радостью, а с давлением и дискомфортом. Таким образом, прелюдия — это не просто этап, а фундамент здоровой интимной жизни. Она помогает синхронизировать темпы возбуждения разных людей, учитывая, что у мужчин оно обычно наступает быстрее, а у женщин — медленнее. Без прелюдии эта разница становится непреодолимой, и один из партнеров постоянно оказывается «впереди» или «позади», что мешает получить совместный оргазм или хотя бы одновременное удовлетворение. Поэтому ответ на вопрос «зачем нужна прелюдия?» прост: чтобы секс был безопасным, комфортным, желанным и приносил максимум удовольствия обоим.

## 2. Сколько времени должна длиться прелюдия

Это, пожалуй, самый частый вопрос, но и самый коварный, потому что однозначного ответа на него не существует. Однако можно опираться на научные исследования и статистику. Проводились опросы среди пар разных возрастов и культур, и средние цифры варьируются. Исследования показывают, что в среднем пары уделяют прелюдии от 10 до 20 минут. При этом женщины в большинстве своем заявляют, что идеальная продолжительность прелюдии для них составляет около 15-20 минут, а иногда и до 30 минут, особенно если речь идет о расслабленном, неторопливом сексе в выходной день. Мужчины же в среднем чувствуют себя готовыми к половому акту уже через 5-10 минут ласк, но при этом многие мужчины отмечают, что более долгая прелюдия делает сам половой акт приятнее и продлевает удовольствие. Однако важно понимать: эти цифры — лишь усредненные ориентиры, а не жесткое правило. Универсального времени не существует, потому что каждый человек уникален. Есть женщины, которым достаточно 5 минут нежных поцелуев и прикосновений, чтобы полностью возбудиться, и есть женщины, которым нужно 40 минут разнообразных ласк, включая массаж, оральные стимуляции и разговоры. То же самое касается мужчин: некоторые могут войти в возбуждение за минуту, другим требуется больше времени, особенно с возрастом или при стрессе. Как же понять, что партнеру достаточно или нужно больше внимания? Самый надежный способ — наблюдать за вербальными и невербальными сигналами. Вербальные сигналы: партнер говорит «я готов», «давай продолжать», «я хочу тебя» или прямо просит перейти к половому акту. Невербальные сигналы: учащенное дыхание, покраснение кожи, активные ответные движения, прикусывание губ, притягивание партнера к себе, влажность и набухание половых органов. Но не стоит полагаться только на сигналы. Лучший способ — спросить: «Ты готова?» или «Тебе

комфортно продолжать?» или «Как ты себя чувствуешь?» Некоторые люди стесняются говорить прямо, поэтому можно предложить шкалу от 1 до 10, где 1 — совсем не возбуждена, а 10 — максимальное возбуждение. Попросите партнера назвать цифру. Если цифра меньше 7-8, лучше продолжить прелюдию. Также важно помнить, что возбуждение нелинейно: оно может то нарастать, то спадать, особенно у женщин. Поэтому даже если партнер сказал, что готов, а через минуту его возбуждение снизилось из-за посторонней мысли, это нормально. В таком случае стоит вернуться к ласкам, а не торопиться. Еще один практический совет: таймер не нужен. Вместо того чтобы думать о минутах, сосредоточьтесь на ощущениях. Если вы оба чувствуете нетерпение и желание перейти к проникновению — это знак, что прелюдия выполнила свою задачу. Если же кто-то из вас все еще напряжен или сух, или отвлекается — нужно больше времени. И не забывайте, что прелюдия может продолжаться и после начала полового акта: паузы для поцелуев, смена позы с новыми ласками — это тоже часть общего интимного процесса. Так что не заикливайтесь на хронометраже.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.