

Tôi khẳng định rằng khởi đầu tốt là đã thành công đến 80%. Những cặp vợ chồng liên tục bỏ qua màn dạo đầu là họ mất đi một cơ hội tuyệt vời để hâm nóng tình cảm và thể chất trước khi quan hệ tình dục.

Các chuyên gia sinh lý cũng cho rằng màn dạo đầu là phần quan trọng nhất của cuộc ái ân. Một nghiên cứu gần đây ở Úc còn phát hiện nếu nam giới làm tốt màn dạo đầu họ có thể làm cho đối tác thăng hoa ngay từ trước khi thực sự thâm nhập.

Tầm quan trọng của màn dạo đầu

Đàn ông có thể khởi động rất nhanh trong vài phút thậm chí không cần. Xét theo quan điểm tiến hóa, đó là gien di truyền của con đực nói chung. Nó phải có khả năng giao phối bất cứ khi nào có cơ hội để làm tròn sứ mệnh duy trì nòi giống.



Phụ nữ cần màn dạo đầu chu đáo. Ảnh minh họa

Nhưng với phụ nữ lại khác. Debby Herbenick, Giám đốc Trung tâm Xúc tiến Y tế tình dục tại Đại học Indiana, ở Bloomington (Mỹ) cho rằng, nếu phụ nữ không được kêu gọi và khởi động để một số cơ quan nhạy cảm “thư giãn” thì quan hệ tình dục có thể trở thành một hoạt động gây khó chịu.

Bạn hãy làm bất cứ điều gì sao cho quan hệ gối chăn đầy cảm hứng, nó khơi dậy khoái cảm giúp người phụ nữ được bôi trơn, và cũng giúp người đàn ông có được và duy trì được sự cương cứng. Khi một người đàn ông đang gặp khó khăn trong việc đạt được cực khoái, anh ta có thể tìm thấy điều đó dễ dàng hơn nếu cùng với đối tác tham gia vào màn dạo đầu trước khi quan hệ.

Màn dạo đầu cũng giúp cặp vợ chồng cảm thấy gần gũi và thân mật hơn, và cuối cùng cả hai đều được kích thích và sung sướng hơn. Như vậy, màn dạo đầu thực sự là việc xây dựng một kết nối cảm xúc và đem đến hứng thú sẵn sàng nhập cuộc cho cả hai. Hôn là một phần quan trọng của khúc dạo đầu giúp kích thích tất cả những phản ứng thể chất và tình cảm.

Nói chuyện cởi mở, kể cả nói tục cũng có thể góp phần tạo ra ham muốn. Những cặp vợ chồng được đánh thức bởi một cuộc nói chuyện thoải mái bằng thứ ngôn ngữ mà họ ưa thích trong hoàn cảnh ấy hoặc có một số hình ảnh tình dục cũng có thể kết hợp vào màn dạo đầu.

Nữ GS Herbenick nói: “Không có phương pháp tốt hay xấu của khúc dạo đầu và bạn cũng không phải bỏ ra hàng giờ ôm ấp, vuốt ve hay hôn nhau trước khi chuyển sang tình dục.

Màn dạo đầu chỉ nên kéo dài độ 10 phút là vừa, đủ để cung cấp cho các cơ quan sinh dục đủ thời gian làm ấm lên. Điều quan trọng là tập trung hôn vào bên trong đùi và ngực hay bất cứ nơi nào khác mà đối tác cảm thấy thích, nhưng đừng vội vàng nhảy ngay vào trung tâm”.

Để đạt được điều đó, bạn hãy thử những gợi ý sau đây:

Chơi một trò chơi vui vẻ trên cơ thể. Người dẫn dắt cuộc chơi có thể là nam hay nữ đều được, miễn sao nó tạo nên bầu không khí vui vẻ dẫn đến gần gũi và rạo rức ham muốn.

Nói tục. Nói thật những gì bạn đang cảm nhận đúng với tên gọi của nó, những gì bạn muốn đối tác của bạn làm, và những gì bạn đang suy nghĩ.

Được gần gũi nhau. Bạn có thể tắm cùng nhau, hoặc dìu nhau trong những bước nhảy đung đưa của điệu slow và tận hưởng sự gần gũi.

Một chút nước hoa. Khứu giác có vai trò rất quan trọng trong việc tạo nên cảm hứng, đặc biệt ở những vị trí nhạy cảm.

Chạm vào nhau. Vuốt ve gương mặt đối tác của bạn, chạy các ngón tay qua mái tóc, nhẹ nhàng mơn man bên trong cánh tay và đùi. Vừa làm vừa thăm dò phát hiện bất cứ vị trí nào cảm thấy tốt.

Vuốt ve kích thích. Bạn không thể biết những gì đối tác của bạn thích và muốn trong màn dạo đầu nếu bạn không nói về nó. Các nghiên cứu cho thấy nhiều người không dành đủ thời gian nói chuyện với nhau về chuyện ấy, ngay cả trước khi lên giường. Vì vậy, tăng cường dò hỏi đối tác của bạn về những vị trí mà họ muốn được chạm vào, vuốt ve, hôn ...

Nhận được thông tin cụ thể về cách mà đối tác của bạn hào hứng và xúc động khi họ đang ở trong màn dạo đầu là rất hữu ích. Bởi vì những điều đó ở mỗi phụ nữ không giống nhau mà mỗi người thường có những vùng nhạy cảm không giống nhau.

Tất nhiên những thông tin đó không phải bao giờ cũng diễn đạt được thành lời. Nó cần thể hiện dưới nhiều dạng khác nhau, nếu bạn thông minh và tinh tế nhất định bạn sẽ tìm ra và đó là yếu tố tiên quyết để bạn thành công.

Theo Dân Việt