# Медленный секс: максимальное удовольствие и взаимный обмен энергией

Большинству пар нравится заниматься страстным и быстрым сексом. Эксперты советуют умерить скорости и прийти к медленному темпу. Это позволит перейти за грань чувственности и открыто новые горизонты удовольствия.

## Фокус на партнёре

Мало кто задумывается о качестве секса для своего партнёра. Важно лишь индивидуальное удовольствие. А страсть позволяет добиться быстрого удовлетворения с минимальными энергозатратами.

Последствия быстрого секса:

* малое внимание партнёру;
* слабый тактильный контакт;
* отсутствие расслабляющих бесед после секса.

В результате партнёры со временем теряют интерес друг к другу. Высока вероятность поиска источника влечения на стороне.

Медленный секс позволяет увеличить интимную фокусировку на партнёре. Важен каждый этап – от прелюдии до оргазма. Зов тела сам ведёт к удовольствию от мягких прикосновений. Повышается чувствительность и укрепляются интимные связи между партнёрами. Улучшается саморазвитие, поскольку партнёры учатся понимать себя и друг друга. Возрастает уровень наслаждения.

Достаточно следить за дыханием, прислушиваться к желаниям партнёра и устроить лёгкую романтическую обстановку. Медленный секс не значит отказ от страсти. Прелюдия может происходить быстро и агрессивно. А сам процесс стоит замедлить и придаться желаниям друг друга для достижения наивысшей точки наслаждения.