

MASTURBATION MUTUELLE

Se masturber ensemble ?

Si la masturbation est un plaisir qu'on peut s'offrir en solo, elle n'est néanmoins pas réservée au plaisir solitaire. Caresser et masturber votre amant(e) est un acte hautement érotique et particulièrement intime. Quel sentiment d'abandon pour votre partenaire qui vous laisse ainsi mener les opérations ! Une séance de caresses mutuelles approfondies est la suite idéale d'une session de baisers passionnés. Vous masturber mutuellement fera monter votre excitation à des niveaux indécents et vous fera baigner dans une tension sexuelle animale. Vous pouvez aussi vous regarder vous masturber, face à face; regarder votre partenaire se donner du plaisir en faisant la même chose et en se regardant droit dans les yeux a quelque chose d'hypnotique.

Le mieux est d'amener la situation en préparant Monsieur ou Madame, en lui chuchotant à l'oreille, entre deux baisers torrides. Le pelotage compulsif accompagnant et faisant suite aux baisers, vous arriverez très vite à avoir les mains sous la ceinture l'un de l'autre. Vous pouvez commencer à vous masturber mutuellement et finir face à face ou côte à côte, chacun de vous se caressant en regardant l'autre dans les yeux jusqu'à l'orgasme. Si vous avez le doigté nécessaire et que vous connaissez assez bien votre partenaire... vous pouvez aussi l'amener vous même à l'orgasme.

Lorsque l'orgasme approche, il peut être bon de l'annoncer à son partenaire. Cela fera grossir son excitation et concentrera son attention sur vous. Laissez-vous aller et abandonnez-vous totalement au plaisir. Vous vous sentirez tous les deux incroyablement indécents. Après votre orgasme, si votre partenaire n'a pas encore eu le sien, approchez-vous et accompagnez de votre chaleur, de vos baisers et de vos murmures...

MASTURBER UN HOMME

Les femmes ne pensent généralement pas qu'elles peuvent offrir à leur homme une bien meilleure branlette qu'il ne pourrait avec sa seule main droite — ou gauche. La douceur des lèvres de la femme, ses cuisses ou sa vulve contre l'entrejambe de son homme, ses seins sur son torse... Tout cela rend cette expérience magique pour le chanceux qu'elle tient entre ses ongles.

La première chose à faire est évidemment de demander à son partenaire ce qu'il préfère. Par exemple, si de façon générale on pourra conseiller de tenir fermement le pénis et d'y aller franchement, certains apprécieront au contraire une touche légère et un mouvement lent et doux. D'autres trouvent que le côté hésitant de la main d'une femme sur leur pénis est follement excitant. Il est donc crucial de demander précisément à son partenaire ce qu'il aime. Demander à son partenaire de positionner vos doigts où il faut. Lui demander de vous montrer comment il le fait lui-même est la meilleure des leçons.

Au chapitre des recommandations générales, on insistera sur l'importance du frein du pénis c'est à dire le dessous du gland. C'est la partie la plus sensible après le gland lui-même et qui présente l'avantage d'être moins irritable. Il faut aussi, bien entendu, faire attention à ses ongles surtout si on les a très longs, une éraflure est vite arrivée et risque de plomber l'ambiance et de vous inhiber. Evidemment, certains aiment bien être légèrement pincés... Dans la même veine, faire attention aux bagues qui peuvent aussi irriter ou blesser. Enfin, il sera toujours de bon ton de se lubrifier suffisamment les mains ainsi que le sexe de son partenaire : cela prévient toute irritation et accroît grandement les sensations. Encore une chose : peu importe le rythme, il est important que la branlette en ait un. Il serait très difficile d'obtenir un résultat satisfaisant avec un mouvement irrégulier ou saccadé.

Quelques techniques

- **Bas en haut** : déshabiller l'homme. Lubrifier ses mains et les parties génitales de son partenaire. Même sans érection, l'homme ressentira là des sensations très agréables. Prendre la base du pénis avec une main ferme. En maintenant la pression, faire monter la main de la base du pénis jusqu'au gland. Refaire le mouvement avec l'autre main. Alternier continuellement les deux mains dans ce mouvement fluide de bas en haut. Ralentir s'il est au bord de l'orgasme. De temps en temps, presser légèrement plus fort lorsque la main arrive au bout du pénis.
- **Haut en bas** : même mouvement que précédemment — requiert ici un pénis en érection — mais de haut en bas cette fois-ci. Utiliser une pression des doigts légèrement moins forte, surtout au niveau du gland.
- **Le feu** : joindre les mains comme pour les réchauffer en frottant ou comme si l'on voulait faire du feu façon femme des cavernes; avec le pénis de l'homme au milieu. Entamer un mouvement de frottement tout en imprimant simultanément un mouvement vertical : de bas en haut puis de haut en bas. Orienter souvent les mains de manière perpendiculaire au pénis afin de stimuler le frein. Varier le rythme et la force des frottements selon le goût de son partenaire. Attention : cette technique nécessite beaucoup de lubrification et de la prudence au niveau du gland pour qui les frottements peuvent s'avérer trop irritants.
- **La vis** : serrer d'une main la base du pénis. Avec l'autre main, prendre le bout du pénis en utilisant le pouce et l'index, au niveau de la couronne. En faisant bien attention à ce que les doigts soient bien lubrifiés, enchaîner les mouvements tournants au niveau de la couronne du pénis et du frein, comme si l'on utilisait un tournevis. Variante : utiliser tous les doigts et la paume de la main pour faire le mouvement tournant, au lieu de deux doigts; dans ce cas, élargir la zone du mouvement, en visant plus la hampe du pénis.

- **Contresens** : serrer la base de la hampe avec une main et la partie supérieure de la hampe avec l'autre. Il ne devrait pas y avoir d'espace entre les mains. Avec chaque main, entamer un mouvement tournant mais dans le sens contraire l'une de l'autre. Veiller à ce que les mains et le pénis soient bien lubrifiés. Variante : enrayer ses cheveux ou un foulard autour du pénis : sensations garanties !
- **Les anneaux** : positionner l'index et le pouce de chaque main en anneaux. Placer les deux anneaux à la base du pénis, l'un sur l'autre. En maintenant une pression ferme, faire monter l'un, puis l'autre jusqu'au niveau du frein ou du gland, selon la sensibilité du partenaire. Lorsque les deux anneaux se retrouvent au bout du pénis, effectuer avec chaque anneau une série de mouvements tournants dans des sens contraires l'un à l'autre comme dans le *contresens*. Redescendre à la base du pénis avec les deux anneaux collés.
- **La pieuvre** : avec une main, tendre la peau du pénis en tirant vers le bas; maintenir cette main à la base du pénis, presque au niveau des testicules. Placer l'autre main au dessus du gland, écarter les doigts et les refermer à la base, de part et d'autre du pénis. Faire remonter les doigts en pressant. Répéter le mouvement et alterner avec des mouvements obliques.
- **L'étau** : joindre les mains autour du pénis avec les doigts entrelacés. Initialement se placer vers le bout du pénis en ne laissant dépasser que le gland. En appliquant une pression ferme, entamer un mouvement de bas en haut. Varier de temps en temps, en ajoutant en même temps un mouvement de rotation au mouvement vertical : comme une ondulation.
- **L'étau pulsatif** : procéder comme précédemment mais à chaque fois que les mains arrivent en haut du pénis, exécuter une série de pulsations autour du pénis en pressant très fort et relâchant ensuite la pression avec les mains et les doigts entrelacés. Chaque pulsation devrait durer un peu moins d'une seconde. Ces pulsations sont particulièrement agréables au

moment de l'orgasme : continuer les pulsations jusqu'à ce que l'éjaculation soit terminée.

- **Branlette espagnole** : s'enduire généreusement les seins de lubrifiant. Faire asseoir son partenaire sur un fauteuil et se placer entre ses jambes. Placer son pénis et ses testicules entre les seins et serrer le tout en s'aidant des mains. Frotter le pénis fermement entre les seins. Prendre le gland de temps en temps dans sa bouche sera une douceur très appréciée : lécher et sucer. Faire des pauses avec le pénis chaudement serré entre les seins et la bouche active au niveau du gland.

- **Pouces magiques** : joindre les mains autour du pénis en entrelaçant les doigts comme dans la position de l'étau mais en ne refermant pas totalement l'étreinte. Placer les mains à la base du pénis. Entamer des mouvements circulaires sur le pénis avec les pouces, chaque pouce dessinant un cercle dans un sens opposé à celui de l'autre. Remonter tout en continuant les mouvements circulaires des pouces. Une fois les doigts arrivés au niveau du gland, resserrer les mains et les doigts comme dans la position de l'étau et refermer totalement l'étreinte. Appliquer une pression ferme et descendre les mains ainsi jointes jusqu'à la base du pénis. Recommencer.

- **Astuce** : s'occuper des testicules. Certains apprécient beaucoup les caresses au niveau du scrotum. Bien sûr il faut y aller doucement si l'on ne souhaite pas que la prochaine fois, l'homme adopte la position du footballeur qui défend son but contre un coup-franc... Tester plusieurs mouvements : frottements, massages etc.

Certains hommes ont le gland plus sensible que d'autres et il faudra dans ce cas veiller à s'arrêter à la base du gland. C'est particulièrement vrai pour les hommes circoncis qui n'ont pas de prépuce qui pourrait être utilisé pour envelopper le gland lors des caresses. Dans les mouvements effectués de la hampe jusqu'au frein du pénis, une pression assez forte doit être maintenue — à moins que l'homme exprime le contraire. Ne pas

oublier les autres parties du corps : lui sucer et lui lécher les tétons, l'embrasser sur le cou et le torse, avoir les seins contre son torse, la vulve sur sa cuisse... Une fois que l'homme a joui, utiliser une serviette chaude pour le nettoyer peut se révéler exquis.

Masturber une femme

Pour beaucoup d'hommes, masturber une femme signifie « la doigter ». En gros, ils insèrent leurs doigts et s'en servent exactement comme des pénis. Autant utiliser le pénis alors ! Les doigts sont bien sûr beaucoup plus agiles que le pénis et permettent d'offrir des caresses que seul un pénis serpentesque pourrait assurer. De plus, les terminaisons nerveuses du vagin sont bien sûr situées au niveau de ses parois et faire entrer et sortir un ou deux doigts n'est véritablement pas suffisant pour les stimuler. Enfin, la région du clitoris étant beaucoup plus sensible que celle du vagin, c'est là que l'essentiel de l'action devrait se dérouler. Cela étant dit, l'autre erreur serait d'aller directement vers le clitoris : cela ne fera qu'irriter Madame si elle n'est pas assez excitée et lubrifiée. Le clitoris n'est donc pas un « bouton » qu'il suffit d'appuyer pour déclencher un orgasme inouï. Lorsqu'on masturbe une femme, il vaut mieux adopter la douceur comme attitude de base, jusqu'à ce que sa partenaire exprime le contraire. Bien sûr, le plus simple est de demander à sa partenaire de montrer ce qu'elle aime et de se laisser guider. En donnant des indications à son homme — qui est souvent complètement perdu — la femme l'aidera infiniment et en récoltera les délicieux fruits. Ainsi, la femme doit enseigner et l'homme apprendre.

On demandera à l'homme d'être absolument *clean* : les mains propres et les ongles courts sont un minimum. Patience et communication sont de rigueur. Tout comme la lubrification : ne pas utiliser de doigts secs sur le clitoris ou même sur la vulve. Utiliser si possible la lubrification naturelle du vagin ou prendre un lubrifiant synthétique. Ne pas hésiter à appliquer beaucoup de lubrifiant, en particulier si les festivités se prolongent.

Une des premières causes d'arrêt prématuré des caresses est la crampe qui se saisit du masturbateur imprudent. Pour éviter cela il est important d'impliquer aussi le poignet dans le mouvement et une plus grande partie du bras lorsque le poignet est à son tour atteint par la fatigue : bouger les doigts en gardant le poignet immobile est le meilleur moyen d'obtenir des crampes. Concernant les caresses elles-mêmes, il vaut mieux commencer avec des mouvements larges avant de s'attarder sur des points précis. Appuyer le poignet sur son mont de Vénus et tirer la peau vers le haut, en direction de la poitrine : ainsi, une pression agréable s'exerce sur son pubis et fournit par la même occasion, un excellent point d'appui à la main et au bras.

Lubrifier toute la zone du mont de Vénus en passant par la vulve au périnée. Ensuite, lubrifier le clitoris après avoir chuchoté à votre partenaire ce que vous vous apprêtez à faire. Il est possible de repousser le capuchon du clitoris : jouer en découvrant puis recouvrant le gland. Il faut faire cependant très attention et demander le feedback de sa partenaire. Le but de cette première étape est d'explorer tous les points de la vulve et de trouver les points sensibles qui donnent du plaisir à sa partenaire. Explorer et lui demander les sensations qu'elle ressent à chaque fois, tester le rythme et la pression sur chaque point; en faire un jeu. En ce qui concerne les doigts à l'intérieur du vagin, il faudra y aller très progressivement et ne surtout pas entrer comme un cambrioleur. Essayer un, puis deux doigts. Stimuler et jouer avec les grandes et les petites lèvres. Enfin, garder une position qui vous permettra tous les deux d'être confortables tout au long des ébats et de tenir la distance. Une position particulièrement favorable est celle où la femme est tranquillement couchée sur le dos, les jambes légèrement écartées, avec si possibles les fesses sur un petit coussin. L'homme couché sur le côté et tourné vers sa partenaire a un accès facile à toutes les zones où sa présence est attendue. Une autre position favorable est d'avoir la femme à genoux et l'homme derrière. Cette position permet de stimuler efficacement la zone du point G et d'utiliser le pouce qui est le doigt le

plus fort. C'est une position confortable aussi pour prodiguer des caresses anales si Madame en est friande.

Quelques techniques

- **Trois doigts** : majeur sur capuchon du clitoris, index et annulaire de part et d'autre des lèvres. Commencer par des mouvements circulaires ou répéter la figure du chiffre huit. Ne faire qu'effleurer le clitoris avec le majeur puis introduire le majeur dans le vagin pour le lubrifier. Remettre le majeur sur le capuchon du clitoris et effectuer de rapides mouvements d'avant en arrière sur le capuchon du clitoris en pliant et dépliant le doigt.
- **Deux mains** : trois doigts sur la vulve, l'autre main sur le mont de Vénus. D'un même mouvement, d'avant en arrière, faire jouer les deux mains. Cela offre une stimulation simultanée de la vulve, de la région du clitoris et du mont de Vénus.
- **Le sachet** : mettre du lubrifiant sur le pouce et l'index et prendre le clitoris entre ces deux doigts comme pour ouvrir un sachet, en commençant bien en douceur. Caresse plus facile à réaliser sur les femmes qui ont un clitoris plus grand — la taille du clitoris ne changeant rien au niveau du plaisir ressenti. Cela demande aussi un peu d'entraînement car Monsieur aura tendance au début à ne bouger que le pouce en gardant l'index immobile.
- **L'ouverture** : avec l'index et le majeur d'une main, écarter les lèvres de la vulve. Puis utiliser le majeur de l'autre main pour stimuler le clitoris avec un mouvement circulaire ou de haut en bas selon les préférences de Madame. Certaines femmes apprécient un léger tapotement du doigt sur le clitoris.
- **Course-Poursuite** : entrer l'index et le majeur réunis dans le vagin. Placer le pouce sur l'une des petites lèvres de la vulve. Maintenir une pression douce sur les parois de la lèvre avec ces trois doigts. Faire monter le pouce jusqu'en haut de la lèvre. Avec les doigts de l'autre côté

de la lèvre, à l'intérieur du vagin, effectuer une caresse montante sur la paroi du vagin comme pour rejoindre le pouce. Faire redescendre le pouce le long de la lèvre puis faire redescendre les doigts à l'intérieur du vagin et ainsi de suite. Pour ce mouvement, il peut être plus facile pour l'homme de se placer entre les jambes de sa partenaire.

- **Zone du point G** : introduire l'index et le majeur pour stimuler la zone du point G dans un mouvement dans le même genre que celui qu'on ferait pour dire « viens ici ». Puis utiliser les doigts de l'autre main d'abord pour appuyer sur le mont de Vénus et l'étirer vers le haut, puis pour stimuler la zone du clitoris.

- **Bye Bye** : coller l'index et le majeur au milieu de la vulve en faisant attention à ce que la zone du clitoris soit couverte. Si Madame a le clitoris trop sensible, réunir les grandes lèvres entre ces deux doigts et serrer adéquatement pour qu'elles recouvrent la zone du clitoris. En pressant bien sur la vulve, effectuer un mouvement de droite à gauche comme pour dire au revoir. Au début, ponctuer en glissant les doigts de bas en haut, le long du clitoris et des petites lèvres.

- **Les rouages** : introduire deux doigts — le majeur et l'index — dans le vagin de manière à être en contact avec la zone du point G. De l'autre main, placer deux doigts — de même, le majeur et l'index — à l'horizontale sur la zone du clitoris. De part et d'autre, effectuer des mouvements circulaires simultanés sur la zone du clitoris et à l'intérieur du vagin, sur la zone du point G. Variante : utiliser des mouvements rectilignes d'avant en arrière.

- **La roue** : de la main gauche — ou droite pour les gauchers, placer l'index et le majeur de façon horizontale sur le clitoris. De l'autre main, placer l'index et le majeur — ou plus selon les préférences de Madame — à l'entrée du vagin. Effectuer un mouvement circulaire lent mais régulier en pressant fermement les parois de l'entrée du vagin. La pression ici est infiniment plus importante que la vitesse. La profondeur n'y ajoute rien

non plus : il faut se concentrer sur les parois des premiers centimètres du vagin. Le mouvement va naturellement provoquer un léger frottement entre le clitoris et les doigts posés sur lui, mais il peut être plus agréable de bouger latéralement, de gauche à droite, les doigts ainsi posés sur le clitoris.

Si avoir des techniques permet de ne pas être en panne d'inspiration et d'être contraint de répéter toujours les mêmes gestes, cela ne pourra bien sûr, jamais remplacer votre créativité et la communication avec votre partenaire. De manière générale, il faudrait éviter d'aller tout de suite vers les points les plus sensibles de Madame, le but étant de construire l'anticipation. L'enchaînement bouche - seins - vulve peut vite devenir lassant !