

Tout ce Que les Femmes ont Toujours Voulu Savoir Sur le Sexe



Le guide des
techniques pratiques
& avancées pour
une sexualité épanouie

Un petit mot sur le Copyright

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies et les reproductions destinées à un usage collectif. Toute reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur, constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce livre est exclusivement destiné à un usage personnel et ne peut, en aucun cas, être donné ou vendu.

L'institut ClickBank, qui a assuré la transaction, effectue régulièrement des recherches sur Internet pour poursuivre les violeurs de droits d'auteur, qui peuvent faire l'objet d'emprisonnement d'une période allant jusqu'à 3ans, en plus d'une amende de 3.000.000 €.

Nous avons intégré un code de suivi unique dans chaque copie. Conçu pour tracer les liens de téléchargement illégaux sur les réseaux peer-to-peer et torrent. Ne prenez PAS le risque de vous confronter aux problèmes juridiques par la distribution illégale de cet ouvrage.

Copyright © SeductionByKamal.com – 2012

Table des matières

Un petit mot sur le Copyright	2
INTRODUCTION	7
Petits rappels anatomiques.....	8
Les secrets du vagin : Il est l'heure de prendre conscience de votre corps !	9
Un orgasme est plus efficace qu'un doliprane	10
Le vagin est autonettoyant	11
Tout ne repose pas sur le point G.....	12
Vous êtes ce que vous mangez.....	12
Un vagin peut s'écrouler.....	13
L'éjaculation féminine existe	14
La taille du vagin peut doubler quand vous êtes excitée	14
Les relations sexuelles entretiennent la bonne santé et la jeunesse de votre vagin	15
Les sécrétions vaginales contiennent un composant qu'on retrouve dans le foie des requins	16
Les muscles vaginaux comptent parmi les plus puissants de votre corps	16
Petite rectification des croyances masculines : la différence entre la vulve et le vagin	17
Le Mont de Vénus	18
Labia Majora	19
L'urètre	19
Le clitoris	20
L'ouverture vaginale.....	20
Le périnée	21

Qu'est ce que le point G et comment le trouver ?	22
Qu'est-ce que le point G ?	22
Comment trouver le point G ?	23
Comment stimuler le point G et provoquer ainsi l'orgasme ?	24
Tout ce que vous devez savoir sur le pénis de votre partenaire	26
La vérité sur la taille d'un pénis.....	27
Le pénis, un organe comme les autres.....	28
L'impossibilité d'avoir une érection : le pénis comme facteur d'anxiété	29
I) Le sexe n'est pas qu'une affaire de pénétration.....	32
A) Les préliminaires font parti de l'acte sexuel : pratiques et conseils	34
1. Faire monter la température et le désir de votre partenaire	35
2. Comment donner du plaisir à votre partenaire en lui offrant une fellation ?.....	39
3. L'art du cunnilingus.....	42
4. Les zones érogènes et leur stimulation	46
B) La communication au centre des rapports érotiques .	51
1. Les Hommes viennent de Mars et les Femmes de Venus	52
2. Savoir limiter la portée de vos sous-entendus	54
3. Votre langage corporel en dit long sur vos désirs	56
C) Sexualité et protection	59
1. Ne sortez jamais sans une armure de latex.....	60
2. Apprenez à vous servir d'un préservatif comme il faut	62
3. Votre préservatif est-il en bon état ?.....	63
4. Le choix du préservatif adéquat	64

5. Utilisez le préservatif dans toutes les situations, même si vous avez des pilules du lendemain.....	66
6. Parlez des préservatifs avant de faire l'amour	67
II) La sexualité en pratique	69
A) Les performances sexuelles sont liées à la psychologie (notamment masculine)	70
1. La pénétration « classique », mouvements et rythmes de base	71
2. Le sexe émotionnel.....	73
3. Le problème de l'éjaculation précoce, et comment passer outre	74
B) Petit tour d'horizon des positions sexuelles et de leurs effets	79
1. L'Homme au dessus	80
2. La Femme au dessus	83
3. Passer par-derrière	86
C) Les pratiques « alternatives »	88
1. Comment s'initier à la sodomie ?	89
2. Le sexe oral c'est bien, mais certains mecs ne vous donnent pas forcément envie.....	96
A) Comment parvenir à jouir sur commande pour renforcer votre charisme sexuel ?	101
1. La technique du triple spot : un atout à maîtriser ...	101
2. Utilisez votre statut de séductrice pour éduquer sexuellement vos partenaires.....	104
B) Comment adapter sa sexualité aux attentes des hommes pour renforcer sa prestance ?	112
1. Est-ce mal de se faire baiser comme une bête ?	112
2. Partager une première expérience sexuelle avec un homme: comment se préparer ?.....	118
3. Comment analyser la sincérité d'un homme avant de coucher avec lui ?	121

C) Imagination et originalité : 2 armes au service de votre sexualité	124
<u>1.</u> Comment utiliser vos 5 sens pendant l'acte sexuel : la recette du bonheur.....	125
2. Variez les lieux pour amplifier votre plaisir	130
3. L'art de l'esquive après un coup d'un soir..	136
IV. Sexualité et (nouvelles) expériences : comment évolue-t-on face au sexe ?.....	141
A) Au secours je suis pucelle	142
2. Comment lutter contre l'appréhension du dépucelage	148
B) Trop d'expérience tue l'expérience ?	152
1. Le sexe peut devenir meilleur avec le temps	152
2. Un plan à trois pour pimenter sa sexualité et redonner vigueur à son couple ?	157
CONCLUSION :	159

INTRODUCTION

Nous ne vivons plus la même époque qu'il y a 50 ans. Le sexe est aujourd'hui démystifié et le tabou disparaît peu à peu pour faire place à la liberté et à une vision plus assumée des relations charnelles entre hommes et femmes. La révolution sexuelle a changé la donne et les mœurs ont évolué. Il apparaît dorénavant sain et responsable de se préoccuper de sa vie sexuelle et la recherche du plaisir n'est plus quelque chose qu'on cherche à cacher, mais bel et bien un objectif commun qui se démocratise : alors non Mesdemoiselles, si vous aimez le sexe, vous n'êtes pas des salopes !

Il est même socialement admis que la sexualité est l'étape finale du processus de séduction. Seulement voilà, même si évolution il y a, il n'est pas toujours simple d'avoir accès à toutes les informations et les connaissances dont on voudrait disposer. Il n'est pas toujours aisés de discuter de ces sujets avec ses proches et les approches scientifiques ou les publications disponibles en ligne sur différents blogs restent parfois obscures voire incompréhensibles.

C'est en prenant en considération ces faits que SeductionByKamal.com se penche donc tout naturellement sur cet aspect de la vie quotidienne. Il est temps pour vous de bénéficier d'un support qui vous explique comment la sexualité fonctionne, quelles pratiques elle regroupe et comment vous devriez vous y prendre pour vous améliorer (ou vous familiariser) dans ce domaine. Aucune honte, aucun préjugés, juste un partage de connaissances !

Avant de nous lancer dans des explications « techniques », il convient d'énumérer et d'expliquer certains facteurs physiques qui vous permettront une meilleure compréhension de la sexualité dans son ensemble. Attachez vos ceintures et laissez vous guider !

Petits rappels anatomiques

Les secrets du vagin : Il est l'heure de prendre conscience de votre corps !

Que vous soyez toujours vierge ou que vous ayez eu de nombreuses aventures avec des hommes différents, vous avez sans doute remarqué que bon nombre d'entre eux ont un facteur commun : ils pensent savoir absolument tout ce qui est nécessaire en matière de sexualité. Autrement dit, ce sont des dieux vivants qui connaissent par cœur l'anatomie féminine... Mais bien sûr ! Et la marmotte elle met le chocolat dans le papier d'alu... !

La réalité est tout autre... Si on s'écarte un peu des termes classiques (vagin, anus, utérus), on s'aperçoit rapidement que vos partenaires n'y connaissent en réalité pas grand-chose en termes d'anatomie. C'est bien dommage, sachant que ces derniers pensent être à la hauteur quand il s'agit de vous donner du plaisir !

Voici donc quelques détails que vous feriez bien de communiquer au prochain mec qui voudra vous faire monter au 7^{ème} ciel, histoire qu'il y parvienne ou tout du moins qu'il apprenne quelque chose ! Car

mesdemoiselles, vos organes reproducteurs sont bien plus compliqués que ceux de vos alter ego !

Un orgasme est plus efficace qu'un doliprane

Bien des hommes passent un peu trop rapidement sur les préliminaires, pensant à une seule chose : leur pénis en ébullition et l'envie de démontrer leur stature dominante par la pénétration.

Seulement voilà, l'orgasme, en plus d'être un sentiment d'extase et de bien-être, est aussi un remède qui fonctionne à peu près contre tous types de désordres : des douleurs menstruelles à la migraine en passant pas la nausée (même si faire l'amour quand on a envie de vomir, dans les faits, c'est pas terrible). Et le plus beau dans tout ça ? Il n'y a pas d'effets secondaires néfastes !

Alors Mesdemoiselles, voici une bonne excuse pour demander à votre amant de jouer au docteur et d'apporter un soin tout particulier à votre petit abricot (ah oui, c'est une métaphore que j'aime beaucoup, ne vous offusquez pas !) avant de pourquoi pas, et

uniquement si cela vous dit, vous offrir à lui. Après tout, vous êtes la patiente !

Le vagin est autonettoyant

Comme quoi les femmes sont bien faites... Un vagin est conçu pour se nettoyer de façon automatique. Cela signifie que de le rincer abondamment sous la douche n'est pas nécessaire... c'est même contre-indiqué, car cela provoque sécheresses et irritations.

Veillez à toujours utiliser un savon au PH neutre, pour ne pas abîmer votre petit intérieur et ne pas provoquer de rougeurs. Après les règles, le vagin se nettoie tout seul, comme un grand et ce processus continue tout au long de votre cycle, évitant ainsi le développement de bactéries.

Si vous attrapez une infection... ne vous sentez donc pas coupable et ne paniquez pas. La plupart d'entre elles sont traitables avec de simples crèmes ou médicaments, mais parlez-en rapidement à votre médecin traitant voire votre gynécologue.

Demandez-vous en priorité comment vous avez pu vous trouver en contact avec plus de

bactéries que votre corps ne peut en supporter... Car si vous ne devez pas excessivement nettoyer votre appareil génital, votre copain lui, n'a pas de restrictions dans ce domaine !

Tout ne repose pas sur le point G

Le point G reçoit tous les honneurs quand il s'agit de vous donner des orgasmes haut de gamme... mais il existe un autre point de stimulation appelé le point A. Ce dernier se situe plus profondément dans le canal utérin, tout près du col de l'utérus. Vous pouvez le stimuler de la même façon que le point G.

Pour l'atteindre, votre partenaire devra vous pénétrer en profondeur, il faudra donc utiliser une bonne dose de lubrifiant (notamment s'il utilise ses doigts) et qu'il s'assure de votre état d'excitation.

Vous êtes ce que vous mangez

Un vagin en bonne santé a une odeur particulière (qui n'est pas censée piquer les yeux ou la gorge !). Une infection peut provoquer une intensification de cette odeur et entraîner le dégoût de votre partenaire quant

à y aller gaiement avec sa langue. Votre odeur vaginale est influencée par votre alimentation.

Saviez-vous que par exemple, manger beaucoup de fruits doux et sucrés (comme l'ananas ou la pêche) rend l'odeur et le goût de votre vagin beaucoup moins âpre, voire sucré ? À l'inverse, des légumes comme le chou ou les asperges rendront le vagin plus acide et bien moins goûtu. « Chéri, un plateau de fruits frais, ça te dit pour ce soir ? »

Un vagin peut s'écrouler

Un écroulement vaginal est constaté lorsque l'utérus, les ovaires ou les trompes de Fallope (ou la combinaison de tous ces éléments en même temps) se déplace de façon descendante dans le corps d'une femme, quittant ainsi son emplacement naturel.

Cela est commun après des interventions chirurgicales comme l'hystérectomie (quand on enlève tout ou partie de l'utérus), mais peut aussi arriver sans signes avant-coureurs. Cet état médical amènera les organes à sortir légèrement par l'embouchure vaginale.

L'éjaculation féminine existe

Les femmes, tout comme les hommes, peuvent éjaculer différentes quantités de liquide pendant un orgasme. Certains pensent que c'est de l'urine... ils ont tout faux. Des études scientifiques ont en effet relevé des composants différents de ceux de l'urine et ont mis à jour sa provenance : les conduits péri utérins. Il s'agit donc bien d'un écoulement assimilable à une éjaculation.

Aucune honte à avoir donc si un écoulement est constaté pendant que vous prenez votre pied. C'est toujours bon à savoir, et cela peut éviter les incompréhensions avec les hommes qui y verrraient un phénomène étrange voire repoussant.

La taille du vagin peut doubler quand vous êtes excitée

La taille du vagin varie chez toutes les femmes. Certains sont vraiment petits, avec de très courts canaux quand d'autres sont beaucoup plus longs. Si la taille moyenne d'un vagin varie entre 7 et 10 centimètres, une fois dilatée par l'excitation cette taille peut facilement doubler.

Assurez-vous donc d'être bien humide pour faciliter la pénétration, d'autant plus si vous êtes « étroite ». L'humidification permet une profondeur accrue et la stimulation de points inatteignables dans d'autres circonstances. À vous de faire patienter votre partenaire jusqu'au moment où vous n'en pourrez plus !

Les relations sexuelles entretiennent la bonne santé et la jeunesse de votre vagin

Comme tous les autres muscles du corps, le vagin a besoin d'exercice pour ne pas devenir trop faible. Pendant les longues périodes d'abstinence, notamment à la ménopause ou avec l'avancement de l'âge, les tissus internes se détériorent. La pratique régulière de l'acte sexuel permet donc au vagin de garder la forme ! « Chéri, j'ai fixé mon planning, entraînement 3 fois par semaine ! »

Les sécrétions vaginales contiennent un composant qu'on retrouve dans le foie des requins

En soumettant à une étude microscopique les sécrétions vaginales, des scientifiques ont noté la présence d'un résidu appelé squalène qu'on retrouve chez certains végétaux mais aussi dans le foie des requins.

La squalène est utilisée dans la confection de produits cosmétiques car elle permet d'adoucir la peau sans la rendre grasse. Chez la femme cette substance permet de garder les tissus lubrifiés et en bonne santé. Impressionnant, non ?

Les muscles vaginaux comptent parmi les plus puissants de votre corps

Toutes les femmes ont la capacité d'utiliser leurs muscles vaginaux pendant un rapport sexuel. Ce sont ces mêmes muscles qui vous permettent d'arrêter le flot d'urine quand vous allez aux toilettes.

Ne sous-estimez pas leur pouvoir. Le record du monde de pression (apparemment il y a une compétition... qu'est-ce qu'il ne faut pas inventer sérieusement !) est détenu par une jeune russe capable de lever un poids de 14 kilos à la simple force de son vagin ! Autant vous dire que lors d'un rapport sexuel, vous avez donc bien plus de pouvoir que votre copain ne veut bien le croire !

Petite rectification des croyances masculines : la différence entre la vulve et le vagin

Faites un petit test : demandez à votre amant, votre copain ou vos amis ce qu'est un vagin. « Ah, mais c'est facile, c'est l'endroit où entre le pénis » ! Et le clitoris ? Évidemment qu'ils savent ce que c'est ! Ok... mais la vulve ?

« La vulve... mais si, c'est en bas, par là, enfin tu vois quoi... » Oui oui on voit... que la vulve reste relativement méconnue. À vrai dire, un nombre incroyable d'hommes n'ont aucune idée d'où

elle se trouve ou même de ce qu'elle est vraiment.

Il est donc temps de la décortiquer afin de parfaire leur éducation sexuelle et anatomique ! Le premier choc à partager avec eux ? La vulve n'est pas un simple organe, c'est l'ensemble de tout ce qu'ils connaissent !

Oui oui, le vagin, le clitoris... tout cela fait partie de la vulve. Pour être même plus précis, la vulve est composée du mont de Vénus, des petites et grandes lèvres (où labia majora), de l'utérus, de l'urètre, du clitoris, de l'ouverture vaginale et du périnée.

Le Mont de Vénus

Le mont de Vénus (ou monticule pré pubien) est le tissu graisseux qui recouvre l'os pubien chez la Femme. C'est là que vos poils prennent racine. Son rôle est d'amortir les chocs lors de l'acte sexuel. Vous pouvez donc comparer ce dernier à un airbag qui permet de réduire l'impact sur l'os pubien lors du processus de reproduction. C'est quand même bien fait une femme, non ?

Labia Majora

Aussi appelées grandes lèvres, les labia majora protègent l'embouchure vaginale. Un peu à l'image des pétales d'une fleur, les grandes lèvres sont en fait des replis de peau pouvant être pourvus de poils. Les grandes lèvres s'étendent du mont Vénus, recouvrant l'ensemble de la vulve, jusqu'au périnée.

Lorsque vous êtes excitée, les grandes lèvres prennent une teinte rouge, due à un afflux sanguin. Voilà un très bon moyen de communiquer de manière indirecte sur votre état d'excitation avec votre partenaire (à condition qu'il soit un tant soit peu observateur, bien entendu !)

L'urètre

L'urètre est le canal de sortie de la vessie. C'est donc par là que vous urinez. Ce dernier est bien plus court chez la Femme que chez l'Homme. Il mesure environ 3 centimètres de long, pour 6 millimètres de diamètre.

L'urètre se termine par un orifice situé entre le clitoris et l'ouverture vaginale. Aussi drôle que cela puisse paraître, certains novices tentent d'y introduire leur pénis... Voilà de quoi repérer

un débutant, et le prendre gentiment en main afin de lui montrer le chemin de votre sanctuaire !

Le clitoris

Le clitoris est le seul point de la vulve qui peut être stimulé en étant à peu près sûre de parvenir à l'orgasme. Le clitoris est recouvert d'une petite protection appelée le capuchon clitoridien.

En dessous de ce dernier se trouve l'épicentre des terminaisons nerveuses menant au plaisir ultime. C'est à cet endroit que votre partenaire devra glisser sa langue, ses doigts, ou son gland, afin de vous procurer des plaisirs incommensurables.

Le clitoris est l'organe le plus sensible qu'on puisse trouver chez l'être humain, possédant plus de 8 000 terminaisons nerveuses. Maintenant au moins vous comprenez l'intérêt de passer du temps à le titiller !

L'ouverture vaginale

C'est l'endroit que les hommes considèrent comme la terre promise, celui où peut reposer en paix Mr pénis et s'adonner aux plaisirs de la

pénétration. Situé sous l'urètre, le vagin est votre organe reproducteur.

On parle souvent de vagin pour définir l'ensemble de l'appareil reproducteur de la Femme, mais ce terme est erroné. En effet le vagin est uniquement interne. Ses muqueuses se lubrifient de façon naturelle lors de l'excitation sexuelle facilitant ainsi la pénétration. De quoi embouché un coin à ceux qui se prétendent calés sur le sujet !

Le périnée

Le périnée est lui aussi, relativement méconnu. C'est une zone composée de multiples terminaisons nerveuses. Il se situe entre le vagin et l'anus. Le périnée contient les conduits d'évacuation du vagin, de l'anus et de l'urètre.

Ce dernier est formé par une série de muscles assurant la stature et les mouvements du haut des jambes (la partie dorsale). Il est stimulé par le frottement des testicules lors de la pénétration (selon les positions)

Qu'est ce que le point G et comment le trouver ?

Comme vous le savez peut-être, l'orgasme féminin ne s'atteint pas uniquement par la stimulation du clitoris. En effet, Le point G est le Graal du plaisir féminin. Une légende urbaine le décrit cependant comme introuvable voire inexistant. C'est évidemment absolument faux. Voici comment le trouver et le stimuler comme il se doit.

Qu'est-ce que le point G ?

Vous pouvez considérer le point G comme une petite boule composée de terminaisons nerveuses et située à l'intérieur de votre vagin. De façon similaire à celles présentes dans le clitoris, ces terminaisons nerveuses jouent un rôle prépondérant dans le plaisir sexuel et leur stimulation vous permet d'atteindre le fameux orgasme multiple.

Son importance est non négligeable car la plus grande partie des parois vaginales est dénuée de terminaisons nerveuses, ce qui explique pourquoi vous ne ressentez pas nécessairement de gêne lorsque vous portez un tampon par exemple.

Trouvé et stimulé de façon adéquate, votre point G vous permettra donc d'atteindre des pics orgasmiques internes incomparables. Voilà une deuxième solution si vous voulez varier un peu les plaisirs et changer des traditionnels orgasmes clitoridiens.

Comment trouver le point G ?

Contrairement aux croyances populaires, trouver le point G n'est pas si difficile que cela. Il se situe à l'intérieur de votre vagin, dans la partie supérieure, juste derrière l'os pubien. Pour le sentir, il vous suffit d'y introduire un ou deux doigts la paume de votre main vous faisant face. Le mieux est évidemment de demander à votre partenaire de le faire.

Le point G se trouve à une distance atteignable avec votre doigt depuis l'ouverture vaginale. Une fois le(s) doigt(s) inséré(s) vous n'aurez alors qu'à le(s) faire se balader le long de l'os pubien jusqu'à trouver ce qui devrait avoir l'air d'une petite boule spongieuse (un peu comme une petite bosse ou un bouton).

La plus grande partie du vagin est douce et plate, vous ne devriez donc pas trop avoir des difficultés à distinguer le point G du reste de vos tissus vaginaux.

Si vous êtes déjà excitée, le point G devrait être quelque peu gonflé et encore plus simple à identifier. Ceux qui prétendent ne jamais l'avoir trouvé ont sans doute tenté une recherche alors que leur partenaire n'était pas d'humeur joueuse ou prête à passer à l'acte.

Dans ce cas-là, il est vrai que le point G est moins enflé et plus difficile à trouver. Veillez donc à être humide et a avoir envie de faire l'amour avant de demander à votre partenaire de se lancer à la recherche du graal.

Comment stimuler le point G et provoquer ainsi l'orgasme ?

Encore une fois, oubliez toutes les rumeurs ou les « on-dit » sur le sujet. Vous faites confiance à l'équipe de SeductionByKamal.com, pas vrai ? Bon ! Revenons à nos moutons, ou à notre bouton devrais-je dire ! Donc, pour stimuler le point G, pas besoin d'avoir un mec dont le sexe fait 3 kilomètres ou qui possède des mains de basketteur NBA !

Une fois localisé comme décrit plus haut (en faisant parcourir ses doigts le long de la vôtre paroi vaginale), votre amant devra attraper délicatement la petite boule graisseuse et la ramener vers lui de façon répétée avec ses doigts (en douceur).

Comme s'il faisait signe à quelqu'un en lui disant « viens par ici » si vous voulez. Votre partenaire peut aussi le tapoter légèrement ou faire glisser ses doigts de façon latérale (d'un côté à l'autre) afin de varier les sensations et d'intensifier de ce fait le plaisir procuré.

Le petit conseil du jour à donner à votre amant pour vous faire jouir comme jamais, est de combiner ces mouvements avec une stimulation clitoridienne plus classique (avec l'autre main, et pourquoi pas aussi avec sa langue).

Tout ce que vous devez savoir sur le pénis de votre partenaire

Ah le pénis... Symbole de la virilité par excellence qui se dresse comme un fier soldat au moment d'entrer dans l'arène et de se jeter dans la bataille ! Les hommes le visualisent souvent comme l'outil ultime du plaisir féminin : Après tout les vibromasseurs ont une forme phallique, non ?

Ah si seulement les mecs pouvaient comprendre...que le sexe repose sur bien plus qu'une simple quéquette ! Ils tomberaient de haut s'ils savaient que leur fidèle compagnon est loin d'être le leader incontesté en matière de plaisir féminin ! Et pour leur faire comprendre, attachons-nous à en expliquer le fonctionnement

La vérité sur la taille d'un pénis

Le complexe de la taille du sexe masculin est une réelle préoccupation des temps modernes : Pilules, chirurgie...tout est bon pour essayer d'augmenter la taille de son pénis. Cela est sans doute dû à cette idée que taille et virilité sont liées... Mais c'est une erreur !

Mesdemoiselles, il est temps de rassurer votre partenaire. La taille de son membre n'a aucune corrélation avec votre plaisir. D'abord car le vagin est extensible (et s'adapte à la taille du membre qui le pénètre) et ensuite car un pénis trop gros provoque des douleurs et rend certaines pratiques quasi impossibles à réaliser (fellation, sodomie...).

Les hommes suivent très souvent un raisonnement primaire d'où découle une incompréhension dans le domaine sexuel : « plus gros et plus profond » = plus de plaisir.

Donc oui, quitte à heurter la sensibilité de certaines, c'est bien le pénis de taille moyenne qui facilite un épanouissement sexuel. Et quoi que vous en pensiez, même un homme qui semble peu « gâté » par la nature lorsque son sexe est au repos, peut vous faire grimper au rideau d'une manière inimaginable.

Bref, il n'y a aucune honte à avoir si votre mec n'est pas monté comme un taureau. La plupart des femmes d'expérience avouent même avoir eu des ébats incroyables avec des hommes d'anatomies totalement différentes (en termes de longueur, largeur, couleur...).

Contrairement aux croyances populaires, l'alchimie sexuelle ne dépend pas de ce que votre amant possède entre ses jambes, loin de là. Comme vous le savez une très grande part de votre plaisir sexuel est liée à la psychologie de l'instant et non à l'aspect physique de votre partenaire.

Le pénis, un organe comme les autres

À quoi ressemble un pénis quand on y pense et comment fonctionne-t-il ?

De nombreux efforts musculaires sont nécessaires pour simplement amorcer le mouvement de va-et-vient du pénis pendant l'acte sexuel. Votre partenaire doit en effet faire basculer son bassin et ses hanches afin de le pousser en profondeur et de le faire revenir.

La verge se présente sous 2 formes distinctes : au repos, elle semble ridée, dépourvue de

puissance et docile. À tel point qu'on se demande comment ce même organe peut être à la source d'un changement aussi radical !

Une fois dure, elle ressemble à un bâton rigide dont la liberté se limite à un simple mouvement linéaire. De plus il a la fâcheuse tendance à trahir les hommes quand ils en ont le plus besoin : tantôt incapable d'entrer en action quand leur désir est pourtant présent, tantôt dressé quand il devrait être au repos (le matin ou en plein cours de maths...).

Malgré tout, les hommes voient en cet outil, qui ma foi n'est en aucun point comparable à la complexité du sexe féminin, le symbole du pouvoir sexuel absolu...

Comment peut-on accorder tant d'importance à un phénomène sur lequel on a au final si peu de contrôle et qui se bride à 2 positions basiques ? Expliqué comme cela, il y a de quoi remettre cette vision en question...

L'impossibilité d'avoir une érection : le pénis comme facteur d'anxiété

Le pénis peut être un sujet tabou pour certaines personnes : que ce soit de par

l'avancée de l'âge ou du fait de problèmes physiologiques, il est parfois difficile d'atteindre l'état d'érection. Cela crée un sentiment d'inaccomplissement qui à la longue se transforme en complexe.

Difficile en effet de partager avec une femme ses gênes quant à ce sujet. Après tout, c'est le symbole de la domination alors s'il ne fonctionne plus, l'Homme se sent inéluctablement diminué.

Mais une fois encore, cela n'affectera votre amant que s'il est englué dans la vision totalement masculine et limitée du paradigme sexuel : celui qui relie la pratique sexuelle à la pénétration.

Laissez-moi partager avec vous un petit conseil que vous pourrez à votre tour donner à votre chéri si cette situation se présente: S'il a des difficultés à mettre le colonel au garde à vous, il est temps pour lui d'effectuer un reformatage de sa sexualité. Essayez de lui faire voir les choses de manière différente en le libérant des idées reçues en matière de rapports sexuels.

Car le sexe, c'est aussi le plaisir et la sensation de passer un bon moment. Vous pouvez vous adonner à d'autres pratiques avec votre

partenaire, en vous attachant à vous donner du plaisir mutuellement.

Ironiquement, c'est au moment où votre mec arrêtera d'être obsédé par la possibilité d'avoir une érection que son sexe commencera à réagir. Quand on se met la pression et qu'on s'inquiète, on gagne rarement son duel face à son pénis...

De plus longs préliminaires où vous vous attacherez à embrasser langoureusement votre mec et à multiplier les attouchements de ses zones érogènes s'avéreront efficaces et sauront raviver sa flamme. Le tout est de ne pas s'obstiner à vouloir avoir une érection à tout prix... c'est ce qu'on appelle le paradoxe de l'action.

Comme vous pouvez le constater, le pénis ne mérite pas forcément l'importance que la gent masculine a tendance à lui accorder. Que ce soit au niveau de la taille ou de la fréquence des érections, il ne doit pas représenter un obstacle à votre épanouissement dans votre vie sexuelle.

Ne pensez pas non plus que ce soit la meilleure arme pour avoir du plaisir : la sexualité est différente pour les femmes qui privilégient

l'aspect sentimental et psychologique lors du déroulement des rapports sexuels. Il est temps d'oublier les complexes et d'entrer dans une nouvelle réalité : celle du XXI^e siècle !

I) Le sexe n'est pas qu'une affaire de pénétration

L'incompatibilité psychologique au niveau sexuel vient bien souvent du fait que les hommes pensent que la sexualité se réduit à un rodéo ou au fait de pénétrer sauvagement une femme en lui montrant qu'il est le boss.

Mais comme tout échange composant notre vie sociale, le sexe est un moyen d'expression. Il matérialise l'attraction existante entre deux êtres. Il n'est ni question de domination ni question de virilité. Et ça, vous l'avez sans doute déjà compris depuis un bail.

Ces critères entrent en ligne de compte uniquement dans les variations des plaisirs liés à l'acte, mais certainement pas dans sa définition. D'où l'erreur cruciale que font la plupart des hommes : ne faire confiance qu'à leur pénis et s'inspirer de films pornos pour définir leur sexualité.

La priorité d'une femme des temps modernes, c'est donc d'assumer sa sexualité en sachant déconstruire l'image de « salope » qu'on peut parfois lui coller et en reniant le statut d'objet souvent complémentaire de cette dernière : les femmes ne sont pas des morceaux de viande, et ce n'est pas le nombre de coups de boutoir qu'on vous infligera à l'aide d'un pénis en érection qui définira votre plaisir à partager ce moment intime.

Oubliez tout ce que vous avez pu entendre, voir ou lire sur le sexe. Nous allons ensemble évoquer une nouvelle conception : celle de l'aboutissement et de la finalité du processus de séduction.

Oui vous êtes une femme, oui vous pouvez avoir des envies, vous adonner à des pratiques comme la fellation, la sodomie ou les parties à plusieurs, et non cela ne fait pas de vous une fille facile aux mœurs légères ! Tout comme un homme vous pouvez être une séductrice, s'adonnant aux plaisirs du sexe quand elle en a envie.

A) Les préliminaires font parti de l'acte sexuel : pratiques et conseils

Que penseriez-vous d'une personne qui vous séduit, démontre son charisme, ses compétences sociales, son aisance auprès de vous, et qui une fois dans la chambre à coucher se jette sur vous son sexe à la main, ne pensant qu'à son plaisir personnel ? Pas grand-chose de bon !

Pour éviter ce genre de situation, vous devez maîtriser l'art des préliminaires. Comment ? En vous montrant désirable et en exprimant votre envie d'intensifier les contacts physiques sans aller trop vite (afin de ne pas faire éjaculer votre partenaire trop rapidement).

La sexualité est perçue de manière différente selon le genre. Les hommes y voient une activité physique gratifiante, permettant de démontrer leur stature de dominant et les femmes un partage d'émotions et de sensualité.

Un orgasme féminin ne se provoque pas à coups de burin. Non, la douceur, l'excitation,

l'entretien de la tension sexuelle doivent être présents jusqu'au dernier moment si vous voulez atteindre l'extase.

Le rapport en lui-même, c'est un peu comme un fruit défendu. On veut faire durer le plaisir avant d'y goûter afin d'être dans les meilleures conditions pour le rendre incroyable.

Vous avez besoin de temps pour être excitée et humide comme jamais. Il vous revient donc de gagner ce temps en renforçant la sensualité de l'instant une fois le seuil de la chambre à coucher franchi.

Rappelez-vous cependant que les hommes n'ont besoin que d'une érection pour commencer les hostilités. C'est donc à vous de dicter le rythme et de trouver le bon timing avant de vous offrir à votre amant. Attendez trop longtemps, et il éjaculera en 2 minutes. Soyez trop rapide, et vous ne prendrez pas de plaisir...

1. Faire monter la température et le désir de votre partenaire

La sensualité est un aspect qui ne doit pas être ignoré si vous voulez y trouver votre compte en terme de plaisir lors d'un rapport sexuel. Les

préliminaires servent d'introduction, de mise en appétit.

C'est un jeu du chat et de la souris qui vous permet de vous exciter réciproquement avec votre partenaire jusqu'à ce que le désir prenne le dessus et soit insurmontable.

Votre première arme est le baiser. Embrassez votre partenaire sur chaque centimètre carré de son corps, sans vous attarder sur les parties sensibles. Concentrez-vous tout d'abord sur les endroits les moins habituellement stimulés : derrière les oreilles, la nuque, le cou, les épaules, les pieds, les hanches, le coccyx, les creux des genoux...

Contrairement à ce que vous croyez, ce n'est pas uniquement à l'Homme de stimuler les zones érogènes de sa partenaire. N'hésitez pas à prendre les choses en main !

Plus vous attendez avant de clairement toucher le sexe d'un homme, plus son désir pour vous monte. Cette manœuvre doit durer quelques minutes. Vous devriez voir les premiers « symptômes » apparaître rapidement. La température de son corps devrait augmenter sensiblement, et son membre entrer en érection.

Il est alors temps d'utiliser vos mains. Massez délicatement la nuque, les cuisses et les épaules de votre partenaire afin de prolonger son excitation. Rapprochez-vous délicatement de son sexe sans jamais le toucher franchement. Effleurez-le uniquement, comme par accident.

Si ce n'est pas encore fait, c'est le moment idéal pour commencer à déshabiller en douceur votre partenaire. Commencez par le haut et reprenez où vous en étiez : faites parcourir vos mains et vos lèvres sur son corps brûlant.

N'hésitez pas à rapprocher votre corps du pénis de votre partenaire afin que ces derniers s'effleurent, ce qui jouera sur l'imaginaire et servira de base au contact physique.

Après plusieurs minutes à attiser l'envie de votre homme, il est temps d'accroître encore un peu plus la tension qui commence à s'installer. Vous pouvez déboutonner sa braguette ou enlever son caleçon pour laisser son fier atout se dresser de lui-même.

Embrassez-le autour de son sexe, effleurez ses testicules... Laissez-le penser que vous allez le sucer, mais sans le faire réellement. **Rappelez-vous que la frustration est aussi un moteur rendant les ébats amoureux sulfureux.**

Léchez son nombril, prenez ses cuisses à pleine bouche et « dérapez » sur ses testicules voire la base de son sexe, sans jamais le laisser décider de ce que vous devez faire. Faites de même avec vos mains, rapprochez-vous intensément, mais sans commencer nécessairement à le masturber, cela doit se faire progressivement.

À partir de ce moment, deux choix s'offre à vous : lui montrer que vous êtes ouvertes à toute pratique en lui offrant une fellation en guise d'apéritif (en espérant qu'il n'éjaculera pas, ou que vous pourrez rapidement lui faire retrouver l'état d'érection dans le cas contraire) afin de pourquoi pas le pousser à s'adonner au cunnilingus ou vous laisser

emporter par un rapport charnel passionné et torride.

2. Comment donner du plaisir à votre partenaire en lui offrant une fellation ?

La fameuse pipe peut paraître simple à effectuer, mais c'est en réalité légèrement plus compliqué qu'il n'y paraît. Il ne suffit pas d'apposer votre bouche sur le sexe d'un homme et d'effectuer des mouvements de va-et-vient pour qu'il voit en vous une reine de la fellation et que cela augmente son désir.

Chaque homme est différent. Certains apprécieront le fait que vous serriez leur sexe entre vos doigts quand d'autres préféreront que vous passiez du temps à lécher leurs testicules pendant la pratique de la fellation...Il n'y a dans ce domaine que l'expérience qui pourra vous aider.

Pour trouver comment satisfaire son amant, il est alors conseillé de s'adonner à des changements de rythmes. Tantôt lents, tantôt rapides, afin d'en analyser les effets et d'adapter la fellation à son plaisir et au but

rechercher (éjaculation, mise en route, atteinte de l'érection...)

Si vous devez changer la vitesse à laquelle vous sucez votre mec, vous devez aussi pour passer pro dans ce domaine, savoir alterner les techniques. Sachez tout d'abord que de nombreux hommes aiment à savoir que leur sexe est profondément installé dans votre gorge.

Cette pratique peut cependant provoquer des réactions de dégoût (comme avant de vomir) et ne peut donc pas être à la base de votre méthode.

Si la technique classique repose sur le fait de prendre le pénis à pleine bouche et d'effectuer un mouvement de va-et-vient, sachez que vous pouvez utiliser votre langue : une fellation ne comporte pas qu'une phase « interne ».

Le gland est un point très sensible chez l'Homme et le stimuler à l'aide de votre langue confère toujours beaucoup de plaisir. N'hésitez donc pas à le lécher en tenant le sexe de votre partenaire d'une main, pendant que votre autre main lui caresse les testicules par exemple.

Vous pouvez aussi très bien imaginer le masturber légèrement en même temps. Rien n'est interdit ! En ce qui concerne la position de votre corps, vous pouvez la encore varier les choses en cours d'exécution. Vous pouvez être tous les deux allongés, puis vous positionner sur lui pour qu'il puisse admirer vos talents.

Demandez-lui ensuite de s'asseoir puis de se lever quand vous resterez à genoux. Excitation garantie ! Enfin n'oubliez pas de le regarder dans les yeux de temps à autre pendant que vous dévorez son sexe... Voilà qui ne le laissera pas de marbre.

Lors de la pratique de la fellation, il vous revient de vous arrêter quand bon vous semble. Voulez-vous qu'il vous éjacule sur le visage avant de vous faire le cunnilingus du siècle, ou voulez-vous l'exciter comme jamais pour vous adonner à une partie de jambe en l'air mémorable ?

Si vous considérez la fellation comme une manœuvre préliminaire, prêtez bien attention aux signes envoyés par votre amant et aux sensations renvoyées par son pénis (vous devriez sentir le liquide monter le long de sa verge lorsqu'il sera prêt de l'éjaculation) afin de vous arrêter à temps.

3. L'art du cunnilingus

Introduisant cette option précédemment, je ne pouvais pas vous laisser tomber en si bon chemin. Le cunnilingus est un *must* que votre partenaire doit maîtriser pour vous satisfaire sexuellement, et notamment si vous venez de prouver vos talents dans la section décrite au dessus.

Pouvant faire office de préliminaire, en provoquant un orgasme ou non, le cunnilingus est une pratique qui vous permet de partager une sexualité sans pénétration (comme lors d'un 69 par exemple), ce qui permet un rapprochement et une nouvelle connaissance du corps de son partenaire.

Avant toute chose, il est bon de savoir que le cunnilingus est perçu comme l'une des sources de plaisir les plus efficaces par de nombreuses femmes. Si vous ne savez pas comment un garçon doit taquiner votre bouton de rose, faites lui lire ce qui suit !

En premier lieu, oubliez tout ce que vous avez pu voir dans les films pornos ou les soi-disant revues spécialisées pour adolescentes, qui une fois encore, sont de très mauvais conseils. Si le cunnilingus est bien évidemment effectué avec la langue, le plaisir vient de la stimulation de points bien précis et non de la vulve tout entière.

Inutile de laisser votre mec passer son temps à lécher votre petit abricot s'il n'est pas capable d'identifier ces derniers. Comme vous vous en doutez, le point majeur à trouver est le clitoris.

Une fois le clitoris identifié, vous devez garder à l'esprit que toutes les femmes ne veulent pas que ce dernier soit stimulé de façon similaire. Certaines aimeront qu'il soit sucé délicatement, quand d'autres préféreront qu'il soit léché frénétiquement dans un mouvement de langue horizontal ou encore très lentement de manière circulaire...

Toutes les combinaisons sont possibles, et ce n'est qu'en demandant à votre amant de varier les techniques que vous pourrez déceler votre plus grande source de plaisir, un peu à l'image de la fellation.

Point crucial à partager avec votre mec : Dites-lui de faire attention à ses dents ! Il n'aimerait pas que vous lui mordiez le gland pendant la pratique de la fellation, alors veillez à ce qu'il vous épargne cette douleur pendant le cunnilingus !

Le clitoris est un endroit sensible. Votre copain ne peut pas se permettre d'agir comme une brute, il doit y aller en douceur avec votre petit bouton de fleur.

Le cunnilingus n'est pas une compétition servant à prouver la puissance de votre partenaire ou sa virilité. C'est un moment qu'il doit entièrement dédicacer à votre plaisir pour vous montrer qu'il attache de l'importance à votre ressenti pendant l'acte sexuel.

Ce dernier est très facilement perceptible de par les petits gémissements ou soubresauts effectués par votre corps. Il n'a alors qu'à se fier à ce moyen d'expression pour en déduire de quelle manière être le plus efficace possible. À vous de ne pas cacher vos

émotions et d'exprimer clairement votre ressenti.

Pour que votre plaisir soit total demandez à votre copain de compléter la pratique du cunnilingus à l'aide d'une stimulation clitoridienne digitale. Dans ce cadre il pourra se focaliser sur les lèvres de votre vagin avec sa langue, en en dessinant le contour, et en pénétrant de temps à autre l'orifice alors dilaté.

Pour mener à l'orgasme, un cunnilingus requiert des variations de rythme et de mouvement, une attention face aux réactions de votre corps mais aussi et surtout de la patience.

Si un mec peut éjaculer en moins de 5 minutes lors d'une fellation menée sur un rythme effréné, il vous faudra bien plus de temps pour que votre chaleur corporelle ne monte au point de provoquer un orgasme.

Il faut parfois des heures, oui des heures, je ne plaisante pas, avant de pouvoir atteindre l'orgasme. Ne soyez donc pas impatiente. Mais vous pouvez rassurer votre copain, la moyenne du temps à passer avant d'atteindre l'extase est de 20 minutes.

Cela va requérir de l'entraînement de la part de votre mec, mais si son but est vraiment de vous donner le plus de plaisir possible, il va devoir être un amant appliqué et dévoué et laisser sa flemme et sa fainéantise au placard !

L'art du cunnilingus est aussi un très bon moyen donné aux hommes de montrer aux femmes qu'ils savent ce qu'ils font, et qu'ils sont donc par définition des amants dignes de ce nom.

Il fait partie de la panoplie du séducteur et croyez-moi, un homme qui saura vous faire atteindre monts et merveilles grâce au cunnilingus restera dans votre esprit comme un super coup !

4. Les zones érogènes et leur stimulation

Lors des préliminaires, la stimulation des zones érogènes est un facteur très important. Elles permettent de faire monter l'excitation sexuelle et de montrer à votre partenaire votre connaissance anatomique ce qui renforce votre statut d'experte en matière de relation charnelle et renforce votre image de femme fatale.

Si j'ai déjà plus ou moins introduit certaines d'entre elles dans notre première partie, je me

dois de terminer le boulot comme on dit, en m'intéressant à celle que vous trouverez en dessous de la ceinture de votre copain.

L'identification de ces dernières, c'est ce qui fera de vous une femme à part, celle capable de donner un plaisir intense et inexpérimenté jusqu'alors à votre partenaire. En effet les hommes pensent avoir le monopole du savoir en termes de sexualité.

Prouvez-leur qu'ils ont tort ! Notez bien que si vous devrez y porter votre attention avant le rapport sexuel, vous pourrez aussi les stimuler pendant ce dernier.

Voici une liste non-exhaustive des endroits où focaliser votre attention :

→ **Les fesses** : les fesses sont le moteur de bien des fantasmes féminins. C'est d'ailleurs très souvent l'une des premières choses qu'une femme regarde chez un homme : sa forme, sa musculature, sa taille... Aller, ne faites pas l'innocente !

Heureusement pour vous, il n'est pas interdit de les toucher, bien au contraire. Que se soit avant ou pendant l'acte sexuel, les hommes aiment le contact féminin et les attraper par la croupe peut stimuler leur appétit sexuel et les

pousser à augmenter le rythme de la pénétration par exemple.

N'hésitez pas non plus à plus ou moins y imprimer de force pour exprimer votre plaisir, laissant ainsi toute l'illusion du contrôle de l'acte sexuel à votre partenaire. Si certains hommes sont adeptes de la stimulation de la prostate (oui, je parle bien de pénétration anale avec un de vos doigts), allez-y en douceur car les réactions sont très variables.

Certains pourraient ainsi très mal réagir en ce que cela fait pour bien des hommes référence à une image homosexuelle ce qui, dans leur esprit, remet en cause leur virilité. Fiez-vous aux réactions du corps de votre amant avant d'imaginer vous adonner à une telle pratique.

Vous pouvez aussi introduire un brin de sensualité en suivant les courbes du fessier de votre amant. En partant du bas du dos et en suivant les contours ainsi dessinés : Voilà qui devrait lui envoyer de véritables frissons dans tout le corps et faire apparaître la fameuse chair de poule. Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez effectuer le même procédé à l'aide d'une plume.

→ **Les genoux** : Si embrasser autour des rotules ou mordiller la partie latérale des genoux de votre partenaire a tendance à le faire réagir de façon positive, sachez que la principale zone érogène de cette partie du corps se trouve à l'arrière.

Attention cependant, c'est une zone sensible et un mauvais réflexe pourrait vous envoyer à l'hôpital avec le nez fracturé. Soyez réactive ! Une fois votre partenaire détendu, vous pouvez lui procurer un réel plaisir en le stimulant à cet endroit.

Un peu à l'image de ses cuisses, des caresses répétées peuvent faire monter son excitation de façon radicale. Veillez là encore à limiter le contact au bout de vos doigts ou utilisez la plume déjà employée précédemment.

Parfaite combinaison si les événements sont un peu plus avancés. Pendant une fellation par exemple. N'oubliez pas que plus vous parviendrez à stimuler de centres nerveux en même temps, plus le plaisir de votre partenaire sera décuplé. Ça n'a l'air de rien comme cela, mais c'est très efficace.

→ **Les pieds** : Ne sous-estimez jamais le pouvoir d'un massage des pieds! (oui, tout comme Marcellus Wallace dans Pulp Fiction, j'aurais tendance à faire passer par la fenêtre quiconque tenterait de masser les pieds de ma copine !).

Si cette pratique est souvent perçue comme un cliché du romantisme exacerbé, son efficacité est scientifiquement démontrée. Et même si l'image contemporaine du gentleman voudrait que ce soit votre mec qui s'y colle, rien ne vous empêche de lui offrir ce moment de détente.

Attachez-vous alors à effectuer des mouvements lents et attentionnés pour donner une dimension érotique à votre massage. Si votre mec sort de la douche, n'hésitez pas à lui sucer les orteils, un à un.

Si cela vous paraît ragoûtant, c'est pourtant efficace dans les faits. Cela fait appel à

l'inconscient et à l'imagination...et si ce n'était pas un doigt de pieds que vous représentiez...Voilà qui pourrait commencer à le rendre tout dur...

Comme lors de la fellation, n'hésitez pas à varier les techniques de succion, à jouer avec votre langue, et à regarder votre amant droit dans les yeux pendant que vous jouez avec ses orteils... Frissons garantis !

B) La communication au centre des rapports érotiques

Bien des publications consacrées à la sexualité se bornent à décrire des techniques à utiliser pour décupler votre plaisir ou celui de votre partenaire. Mais une relation sexuelle, c'est bien plus qu'une simple activité physique.

Le plaisir se transmet par les sensations, la respiration, les gémissements ou autres soubresauts corporels. Pour être qualifiée de « bon coup » il ne suffit absolument pas d'avoir de gros seins, un petit cul saillant ou d'aimer le sexe...

Non, ça c'est ce qu'on vous laisse penser à la télé, ou dans votre boîte à spams « Le Dr X vous

propose des implants mammaires pour seulement 500 euros ! »...

L'un des points les plus importants, et malheureusement le moins souvent abordé, c'est la nécessité de communiquer, et de déchiffrer le langage du sexe opposé lorsqu'on partage des moments intimes.

Cette capacité, qui s'acquiert avec l'expérience, permet d'adapter sa sexualité pour un plaisir intensifié. Je vous propose donc de tenter d'effectuer un petit voyage dans les mentalités actuelles.

1. Les Hommes viennent de Mars et les Femmes de Venus

Ce titre, que vous avez sans doute déjà entendu, met en lumière la différence qui existe entre les genres. Ce n'est pas une nouveauté, les caractères et les moyens d'expression divergent.

Si l'Homme, de manière générale, préfère les discussions directes et franches, la Femme se situe quant à elle, plus dans l'insinuation et le sous-entendu. Et bien chères lectrices, il en va de même une fois le seuil de la chambre à coucher passé !

En effet, si les hommes peuvent être très directifs « suce-moi », « mets-toi à quatre pattes »... il est souvent plus difficile pour une femme d'exprimer ses envies. Les hommes sont en effet soit obsédés par l'état de domination qu'ils pensent avoir pendant une relation sexuelle, soit aveuglés par les sensations ressenties au point de poser des questions auxquelles vous ne pouvez évidemment pas répondre par la négative « tu aimes ça ? », « tu me sens bien là, hein ? » ou « alors, c'était bien ? »

Difficile donc de communiquer dans un tel contexte ! Vous vous voyez vous, dire à votre mec « non c'était vraiment nul, à vrai dire je n'ai rien senti, je suis déçue et frustrée... »

La notion de virilité et l'importance que la communauté masculine apporte à la sexualité, rendent les femmes hésitantes à partager de manière ouverte leurs envies et leurs préférences.

En matière de sexualité il convient donc de comprendre par vous-même les attentes de votre amant en restant à l'écoute de son corps et de ses réactions. La sexualité nécessite donc un réalisme et une attention toute particulière.

2. Savoir limiter la portée de vos sous-entendus

L'homme a cette fâcheuse tendance à considérer l'acte sexuel de son propre point de vue, en se basant sur des critères dont il estime lui-même l'importance : la durée, la profondeur de la pénétration, le rythme, la transpiration (si, certains estiment avoir fait du bon boulot parce que leur copine est en sueur)... tout en stimulant à ses yeux son image de mâle dominant. Ces critères en tête, il a alors du mal à interpréter correctement ce que vous attendez d'un rapport sexuel.

Ainsi, si vous demandez à votre mec de vous embrasser car vous le trouvez un peu trop impersonnel pendant l'acte sexuel (ou même en dehors de ce dernier), il n'est pas rare que votre moitié comprenne «fourre moi ta langue dans la bouche en m'attrapant les seins et en griffant mes jambes »...

Votre soif de sentiments et d'intimité doit donc s'exprimer de manière claire afin de déconstruire les idées reçues qu'encore trop d'hommes cultivent aujourd'hui à votre égard. Vous devez limiter les non-dits et ne pas avoir peur d'exprimer clairement vos désirs.

Vous n'êtes pas un morceau de viande et si votre copain entre en érection chaque fois que vous l'embrassez c'est à vous de fixer les limites afin qu'ils comprennent que votre compatibilité sexuelle n'est pas affaire de domination.

Ainsi, si pendant l'acte sexuel votre mec y va un peu trop fort, sachez trouver les mots qui exprimeront votre ressenti sans le laisser penser que le fait est dû à la taille incommensurable de son pénis qui vous déchire les entrailles.

Ramenez-le sur terre et dites-lui en toutes lettres que vous voudriez qu'il soit plus doux et attentionné car sa façon de faire réduit votre plaisir personnel. Faites comprendre à votre amant que vos relations sexuelles ne sont pas basées sur une compétition ou sur un esprit de performance.

Ce que vous voulez c'est partager quelque chose de fort, pas forcément vous faire pilonner comme une bête sauvage (bien que cela puisse être agréable de temps à autre). Votre plaisir se construit graduellement et lentement et tant que votre mec ne comprendra pas cela, vous ne vous entendrez pas sexuellement parlant.

Dans le même registre faites attention aux double-sens. Si vous invitez votre amant à « faire ce qu'il veut de votre corps », il pourrait y voir une invitation à la sodomie brutale sans lubrifiant, quand vous pensiez simplement à un rapport un peu plus bestial qu'à l'accoutumée.

Les hommes ne cherchent pas par nature à trahir votre confiance ou à vous rabaisser, mais les préconçus en matière de sexe sont tellement ancrés dans notre société qu'il vous faudra travailler votre communication si vous voulez rencontrer l'homme qui fera chavirer votre corps de plaisir.

3. Votre langage corporel en dit long sur vos désirs

La communication sexuelle est un paramètre qui se travaille et qui évolue en fonction des personnes rencontrées. Plus vous creusez une relation avec un homme en particulier plus vous comprendrez ses désirs intérieurs et pourrez exprimer les vôtres, jusqu'à vous offrir la possibilité de réaliser vos fantasmes les plus fous (ou les siens).

Pour montrer à votre amant quand et comment il doit s'y prendre pour combler vos envies, vous devez vous appuyer sur votre

langage corporel et votre respiration : ils traduiront votre volonté et votre appréciation des événements en cours.

Ainsi, la crispation de votre corps est un indice du plaisir ressenti. Elle sert de base à votre communication non-verbale : votre partenaire en déduit s'il est oui ou non sur la bonne piste et adapte position et rythme selon cette dernière.

Si votre mec change ces paramètres alors que vous vous rapprochez de l'orgasme, cela peut complètement casser la dynamique de votre plaisir, et vous faire passer à côté de l'extase, d'où l'importance de ne pas cacher le plaisir qu'il vous procure pour l'inciter à continuer sur cette voie.

Notez bien que toutes les femmes ne hurlent pas pour signifier leur satisfaction, d'autres signes peuvent donc vous permettre de communiquer sur l'imminence d'un orgasme, comme le fait d'agripper les draps ou l'oreiller, d'appuyer vos propres mains sur vos jambes comme pour les écarter un peu plus, ou encore la manifestation de pressions voire de griffures dans le dos de votre partenaire :

C'est le signe que vous vous offrez totalement à votre amant et que vous appréciez l'instant

présent. Quand cette tension retombe, il revient à votre partenaire de changer de position afin de reprendre une stimulation efficace de vos centres nerveux comme le clitoris par exemple.

En matière de respiration, là encore, vous pouvez communiquer de manière efficace : Même si ce n'est pas toujours audible, la cadence de vos expirations évolue selon le plaisir ressenti.

Plus vos expirations sont courtes et saccadées plus votre excitation monte. Et bizarrement, vous vous apercevrez qu'au moment de l'orgasme votre respiration devient plus lente, comme pour prolonger son effet. C'est aussi le cas quand le rythme de la pénétration est plus lent, permettant à votre mec d'aller plus en profondeur.

Dans le meilleur des cas, votre amant saura alterner les rythmes et les positions en se fiant à tous ces signaux que vous prenez la peine de lui envoyer. S'il est doué il pourra même pourquoi pas parvenir à éjaculer au moment où vous atteindrez le pic de votre propre orgasme !

C) Sexualité et protection

Avant d'aborder ce qui, j'en suis certain, sera pour vous le point le plus intéressant (l'acte sexuel et ses techniques), il convient de faire un petit rappel préventif. Si cet e-book vous permettra de mieux assumer votre vie sexuelle et d'acquérir de nouvelles connaissances, je ne pouvais pas me permettre de partager ces conseils sans vous parler des risques liés aux pratiques sexuelles non protégées.

Vous avez certainement entendu parler des MST (maladies sexuellement transmissibles). Je tenais simplement à vous rappeler qu'un simple débordement pouvait mettre votre vie en danger.

Le sida, la syphilis, le développement de champignons, les chlamydias (ces champignons qui se développent à l'intérieur, voire même à l'extérieur de votre vagin)... ne sont pas tous mortels mais sont, vous en conviendrez, peu ragoûtants.

Ne jouez pas avec votre santé, car vous n'avez qu'une vie, alors mieux vaut ne pas la gâcher. Bon après ce petit interlude moralisateur, revenons à l'incontournable de la panoplie de la séductrice, j'ai nommé, le préservatif.

1. Ne sortez jamais sans une armure de latex

Je commencerai par vous dire que non, les préservatifs ne sont pas l'apanage des garçons. Nous vivons des temps modernes, la révolution sexuelle a eu lieu, il n'y a donc plus de honte ou de gène à avoir pour de jeunes femmes à aborder le thème de la sexualité et encore moins celui de leur protection !

On ne sait jamais qui on va rencontrer et comment les choses vont se passer. Plus vous vieillirez plus vous vous rendrez compte qu'on peut se retrouver dans des situations totalement inattendues... Faire l'amour dans un train avec un inconnu, dans un bar, dans la rue...

C'est pourquoi vous devez toujours avoir des protections à portée de main. Les événements sont ainsi faits que l'homme que vous rencontrerez n'en aura pas toujours sur lui. Et encore une fois, non, le fait d'avoir des capotes dans votre sac ne fait pas de vous une fille facile, mais bien une femme responsable, il y a là une ÉNORME différence.

Pour celles qui ont cette petite appréhension d'aller acheter une boîte de capotes, laissez-

moi vous rassurer. Personne ne se moquera de vous. Le fait d'entrer dans une pharmacie pour se procurer ce genre de protections démontre votre maturité et le fait que vous êtes parfaitement consciente des risques encourus...

Si on devait rire de quelqu'un ce serait plutôt de celle qui hésite encore alors que ses désirs se font de plus en ressentir et qui pourrait se laisser tenter un soir, et se retrouver dans une situation catastrophique (maladie, grossesse non désirée...) !

Bref, tout ça pour dire que non, vous n'avez pas à être émue outre mesure face à cette acquisition qui reste un produit de la vie courante.

Un petit conseil quant à la conservation de vos préservatifs : il n'est pas recommandé de laisser traîner vos préservatifs trop longtemps dans votre sac à main ou dans votre portefeuille car la chaleur diffusée peut altérer l'état du latex. Veillez donc à remplacer le plus souvent possible les protections que vous emmenez partout avec vous.

Raisonnez en termes stratégiques : disséminez vos protections dans les lieux que vous fréquentez le plus. Ainsi vous pourrez en laisser

quelques-unes au bureau, dans votre casier (que ce soit au lycée, ou dans votre salle de gym), dans le tiroir de votre table de nuit... Bref partout où vous pourriez y avoir un accès rapide en cas de besoin !

2. Apprenez à vous servir d'un préservatif comme il faut

Nombreux sont les hommes qui prétendent savoir tout faire et qui une fois devant la tâche en question peinent à l'exécuter, alors mieux vaut prévenir que guérir. Pour enfiler un préservatif, il y a une façon bien particulière de le prendre à la base et de laisser assez d'espace au bout pour que le réservoir puisse contenir la semence de votre amant.

Pourquoi apprendre à mettre un préservatif à un mec vous demandez-vous ? Et bien tout simplement car cela est très excitant et vous rassurera sur le fait qu'il soit placé correctement ! On n'est jamais mieux servi que par soi-même !

Pincez donc le réservoir avec deux doigts d'une main (attention à vos ongles), alors que votre main libre déroule le préservatif le long du pénis de votre partenaire. Même si cela vous

paraît stupide, prenez bien le temps de lire les instructions fournies avec votre boîte de préservatifs lors de l'achat et suivez-les à la lettre.

La plupart des accidents se déroulant lors d'un rapport sexuel protégé (grossesses involontaires, transmissions de maladies) sont dus à une mauvaise utilisation ou manipulation de ce dernier. Alors même si cela vous semble simple et que vous pensez qu'on vous prend pour une idiote, ne jouez pas avec votre santé !

3. Votre préservatif est-il en bon état ?

Avant d'utiliser un préservatif en vous disant « je ne risque rien je suis protégée », vous feriez mieux de vérifier 2 ou 3 petits détails. Premièrement les préservatifs ont des dates de péremption... si elle est dépassée, jetez-le et utilisez-en un autre. Ensuite vous devez vous assurer qu'il n'y a pas de trous ou de griffures qui pourraient rendre son utilisation inutile.

Ces précautions sont particulièrement importantes si c'est quelqu'un d'autre qui vous a donné votre armure de latex. Vous ne savez

pas dans quelles conditions elle a été conservée et depuis quand elle traîne dans la poche de votre amie. Restez vigilante, on ne fait jamais trop attention !

Pensez toujours à prendre plusieurs préservatifs sur vous, au cas où l'un d'entre eux présenterait une défaillance. Et rappelez-vous : pas de latex, pas de sexe (surtout avec un inconnu) !

4. Le choix du préservatif adéquat

C'est là que les choses se gâtent... Comme précisé auparavant, on ne sait jamais sur qui on va tomber, alors comment pourrait-on savoir s'il sera doté d'un gros sexe, ou au contraire d'une petite taille ?

Comme dans toutes situations engendrant ce type de réflexion, je vous conseillerai alors de prendre une taille standard, ce qui limite les risques d'erreurs. Notez bien que vous pouvez aussi tout simplement acheter des préservatifs de tailles différentes et toujours en garder un de chaque sur vous.

Je le conçois, cela peut ruiner quelque peu votre image au moment de sortir l'attirail pour faire votre choix, mais cela vaut bien mieux que de risquer votre vie...et après tout, si vous en arrivez là, c'est que votre partenaire n'est pas assez prévoyant pour avoir de quoi se protéger sur lui...Que pourrait-il alors dire ?

Ne demandez jamais à un mec quelle taille il pense faire en matière de capotes avant de lui en donner une. Les hommes ont la fâcheuse tendance à fantasmer sur la taille de leur sexe, et ils risqueraient de vous répondre « XXL » même s'ils doivent nager dans le préservatif. Le look grunge avec les vêtements trop grands c'est sympa, mais dans le domaine de la sexualité, c'est dangereux !

Veillez aussi à ce que le logo « NF » apparaisse sur la boîte des préservatifs lors de l'achat, cela est un gage de qualité, même si cela ne vous dispense pas d'en vérifier l'état au moment de l'utilisation.

Ne vous bornez pas à choisir la plus commune des boîtes de préservatifs que vous trouverez. Prenez votre temps pour étudier les différents modèles et leurs caractéristiques.

Il n'y a aucune honte à prendre soin sa sexualité et à rechercher le plaisir. Certaines formes ou adhérences (petites lignes sur le corps du préservatif) pourront ainsi vous procurer plus de plaisir lors du rapport sexuel.

Chacun a ses préférences quant au modèle et à la forme qui convient le mieux. Si vous trouvez que de vous rendre à la pharmacie ou au supermarché pour ce type d'achat est embarrassant, vous pouvez toujours commander en ligne.

Vous aurez ainsi tout le temps de prendre connaissance de l'étendue du marché et d'en comprendre les différents produits et leurs effets sur vos performances et la qualité de vos rapports sexuels.

5. Utilisez le préservatif dans toutes les situations, même si vous avez des pilules du lendemain

Quelle que soit la pratique sexuelle à laquelle vous vous adonnez, pensez à forcer votre amant à se couvrir, et ce même si vous disposez de pilules permettant de vous éviter de tomber enceinte.

Ce n'est pas le seul risque ! Pensez aux maladies ! Même une personne qui semble honnête, sympa et mignonne comme tout peut avoir une maladie sexuellement transmissible !

Ne bornez pas l'usage du préservatif à la pénétration. Il est valable aussi pour la fellation, et ce même si cette dernière est « techniquement » moins dangereuse en termes de transmission de MST (maladies sexuellement transmissibles).

Dans ce cadre, vous pouvez par exemple utiliser des protections parfumées prévues à cet effet. Attention cependant ! N'utilisez surtout pas de préservatifs traités à l'aide de spermicides. Cela vous dégoûterait et l'efficacité de la protection du rapport sexuel traditionnel qui s'en suivrait s'avérerait diminuée.

6. Parlez des préservatifs avant de faire l'amour

L'utilisation de préservatifs n'est pas quelque chose dont on discute 5 minutes avant la pénétration. Vous ne voudriez pas être coupée

dans le feu de l'action, toute humide, obligée de demander à votre partenaire s'il a de quoi se couvrir. Vous devriez commencer à parler de cela avant même de vous déshabiller.

Il est vital d'être sur la même longueur d'onde que votre partenaire. Et même si vous avez bu, ne vous laissez pas entraîner par les événements. Introduisez dans la conversation le fait que vous devez vous protéger (histoire de ne pas oublier et de montrer par la même occasion votre côté responsable).

Si vous n'êtes pas en couple ou que vous savez que votre partenaire a eu d'autres rapports avec d'autres personnes, et qu'aucun test de dépistage n'a été effectué, vous devez vraiment insister pour utiliser un préservatif.

Ne jouez pas avec votre vie. Ne laissez pas une personne vous dire que vous n'en avez pas besoin parce qu'elle vous aime ou qu'elle est clean. Si c'est le cas, exigez de vous protéger de toute façon...ou partez en courant !

Le préservatif ne doit pas être un sujet tabou, c'est même très flatteur de démontrer votre intérêt pour la santé de votre partenaire. Ne soyez pas gênée ou hésitante. Votre maturité se verra grandie en adoptant une posture

responsable et intelligente. La tentation est parfois grande, mais il suffit d'une fois pour foutre sa vie en l'air...

Je ne veux pas vous casser le moral, mais simplement que ces mots raisonnent dans votre tête au moment venu. Sachez dire non, s'il le faut, même si cela peut être frustrant.

II) La sexualité en pratique

Nous allons maintenant, si vous le voulez bien, passer à une partie un peu plus concrète de la sexualité. Nous aborderons ici un ensemble de techniques, positions et détails à connaître pour vous améliorer dans ce domaine mais aussi et surtout devenir un véritable objet de plaisir capable de satisfaire un homme en affirmant votre image de femme fatale qui sait ce qu'elle veut et qui ne se laisse pas marcher sur les pieds.

A) Les performances sexuelles sont liées à la psychologie (notamment masculine)

Quel homme ne rêve pas de devenir le « coup du siècle », celui dont on oubliera ni le nom, ni la capacité à faire passer une nuit chaude et intense ? C'est l'objectif que chacun se fixe lorsqu'on fait l'amour à une femme... Mais quid de l'appréciation féminine ? Des sentiments propres des femmes ? Bref, quid de votre avis dans la définition même du fameux « bon coup » ?

L'esprit de compétition et de performance lors de relations sexuelles est tellement présent chez les hommes qu'ils se mettent une pression inutile affectant leurs performances et en oublient ainsi le plus important : les plaisirs liés au moment présent !

Le secret d'un bon amant, ce n'est pas une technique particulière ou un membre démesuré, non, c'est sa confiance en lui. Et mesdames vous ne remettrez sans doute pas mon point de vue en cause si je vous dis que malgré l'avis de vos époux, copains ou amants, 5 minutes de bonheur valent mieux que 45 minutes de souffrance !

C'est leur charisme qui rend les hommes excitants et sexy. S'ils ne croient pas en ce qu'ils font, vous ne pourrez vous-même jamais vous prendre au jeu. Il est alors temps de montrer à vos amants que vous leur faites confiance, et que vous aussi vous pouvez mener la danse...S'ils n'en sont pas capables !

1. La pénétration « classique », mouvements et rythmes de base

Pour apprécier la pénétration, il vous faut un homme qui semble savoir maîtriser ses émotions et les mécanismes à l'œuvre lors de ce type d'échange. Ce que vous voulez, c'est un amant qui s'affaire de manière ample et lente pour commencer, avant de varier le rythme et les angles de pénétration selon votre propre expression du plaisir ressenti, et non pas un lapin qui vous saute dessus, s'excite tout seul comme un forcené et termine son petit business en 3 minutes.

Si la bestialité peut être un facteur d'excitation, aucune femme ne la recherche de manière systématique. Se faire défoncer n'est pas forcément le but recherché quand vous rencontrez un homme.

Si vous pouvez abandonner le contrôle des événements à votre amant, veillez à le faire lorsque ce dernier sera capable de traduire les signaux que vous lui envoyez, pour vous assurer de la déconstruction de toute image trop poussée de domination dans son esprit.

L'acte sexuel n'est pas un rapport de force, mais le partage d'émotions physiques fortes. Celui qui ne comprend pas cela ne mérite pas de coucher avec vous, alors faites lui savoir !

Les changements de rythmes et de positions se feront au rythme de votre langage corporel. Ce que vous voulez c'est laisser entrer votre partenaire dans votre tête, pour au final vous dire « oh mon dieu, il sait exactement ce que je veux, et quand je le veux ». À ce petit jeu, la pénétration provoque des stimuli facilement compréhensibles.

Il est recommandé de débuter une relation sexuelle dans une position « commune » comme le missionnaire, afin d'établir un lien fort, notamment grâce au contact visuel (ne vous en faites pas, nous reviendrons sur les positions pendant l'acte).

Ne soyez pas trop brusque (ou cela arrive aussi chez les femmes d'être un peu trop rustre au moment du passage à l'acte) et prenez votre temps, notamment au début, afin que votre partenaire vous découvre au fur et à mesure.

Vous pouvez jouer de sa frustration, en accélérant, décélérant à des moments pourtant contradictoires, mais cette opération ne peut être renouvelée trop souvent sous peine de le frustrer et de voire son sexe ramollir (notamment lors des rapports longs).

2. Le sexe émotionnel

Laissez vous emplir des émotions du moment, ne pensez pas au résultat, ou au risque de faire éjaculer votre partenaire trop tôt. Il adviendra ce qui adviendra, l'important c'est le moment présent ! Concentrez-vous sur chaque seconde, chaque respiration et vous verrez que votre sexualité s'améliorera d'elle-même.

On ne naît pas « bête de sexe », on le devient en adoptant un comportement qui flatte l'ego de son partenaire et grâce à l'expérience. Comme lors du processus de séduction, vous devez assumer le rôle de la séductrice, qui

laisse l'illusion de la domination au mâle mais qui en fait en réalité ce qu'elle veut.

C'est cette carapace psychologique, qui vous permettra de mûrir sexuellement et de vous améliorer incontestablement (savoir prendre les devants, changer de position, initier une fellation, masturber correctement son partenaire...)

L'erreur n'est pas impardonnable, vous pouvez « mal vous y prendre », glisser sur le tapis, avoir un haut de cœur lors d'une fellation, ou griffer son sexe lors d'une masturbation... Ce n'est pas la fin du monde. Le tout est de réagir avec légèreté, et de ne pas vous sentir mal à l'aise. La vie réelle est bien différente des séries à l'eau de rose que vous regardez parfois.

Un petit faux pas de temps en temps, cela peut avoir du charme et rassurer votre partenaire sur le fait que vous ne couchez pas non plus avec un nouvel homme tous les jours, alors ne vous prenez pas la tête et restez cool.

3. Le problème de l'éjaculation précoce, et comment passer outre

C'est la peur de tout homme qui passe à l'acte avec une femme qu'il ne connaît pas (voire le problème pour certains) : éjaculer trop rapidement, avant même que sa partenaire n'ait eu le temps de prendre de plaisir.

Vous connaissez sans doute quelqu'un qui a rencontré ce problème ou en avez peut-être vous-même fait l'expérience avec un homme. Tout d'abord sachez que cela n'a rien à voir avec vous, et que ce problème est fréquent mais pas permanent. En aucun cas l'éjaculation précoce n'est liée à un manque de désir ou au fait que vous ne vous y prenez pas bien pour satisfaire votre partenaire.

Pour mieux comprendre ce phénomène il convient tout d'abord de définir la précocité : si aucune mesure temporelle n'est reconnue, nous partirons du principe qu'une éjaculation précoce survient dans les premières minutes qui suivent la pénétration (de 1 à 3).

L'éjaculation précoce n'est pas une maladie, il n'existe donc aucun médicament qui peut la « soigner ». Elle est soit primaire (phénomène répété depuis vos premières relations sexuelles), soit secondaire (due à un choc émotionnel).

Quelle qu'en soit la nature, il existe des techniques pour lutter contre son apparition, et

donc vous aider à retrouver le chemin d'une vie sexuelle épanouie avec votre mec si cela est son cas :

→ **Le « recadrement » psychologique et la variation des pratiques sexuelles** : Aussi paradoxal que cela puisse paraître, l'éjaculation précoce apparaît du fait qu'on la redoute. On a peur de décevoir, de ne pas assurer, et bim, le coup d'arrêt !

N'oubliez pas que les mecs ne réagissent pas comme vous. Pour eux, tout est affaire de temps passé à vous pénétrer. Certains d'entre eux se chronomètrent et comparent leur moyenne avec des chiffres trouvés sur internet...C'est pour vous dire !

Dédramatiser la situation ! Après tout, il n'y a pas que le membre de votre amant qui peut vous procurer un orgasme : il a une langue et des doigts à ce que je sache ! Bon, alors ça devrait suffire à vous faire jouir, ce qui ne manquera pas de rebooster un minimum sa confiance en lui.

N'hésitez pas à l'aider : prenez sa main, carezsez-vous avec...Ou placez sa tête entre vos jambes. Montrez-lui que vous ne prenez pas ce qui vient de se passer comme un échec,

mais plutôt comme un moyen d'envisager d'autres pratiques alternatives !

En plus de faire redescendre une forte pression dans son pénis, vous démontrerez à votre partenaire que vous gardez toute confiance en lui pour vous procurer du plaisir et que vous ne le voyez pas d'une manière différente du fait d'une simple contre performance. De quoi l'aider à franchir ce cap difficile !

→ **La visualisation** : voilà quelque chose dont vous pouvez parler à votre amant, si vos rapports sont assez ouverts pour aborder ce sujet. Pour lutter contre l'éjaculation précoce, il existe une méthode psychologique qui porte parfois ses fruits et qui repose sur l'imaginaire.

Lorsque l'excitation est trop forte, votre amant devra tenter de se concentrer sur quelque chose dénué de toute connotation sexuelle et dégoûtant au possible (un animal mort, une flaque de vomis, son prof de maths...) tout ce qui pourra lui permettre de se focaliser sur autre chose que la peur qui l'anime. Au bout de quelques secondes, la pression devrait redescendre d'elle-même.

→ **Le contrôle respiratoire** : comme lors de tout exercice physique, la respiration est un élément

clé de la sexualité. En la contrôlant, votre mec pourra repousser le moment de l'éjaculation.

Il est recommandé de prendre de longues inspirations et d'expirer lentement afin de ne pas laisser l'excitation prendre le dessus. Il pourra aussi calquer son rythme respiratoire sur le mouvement de va-et-vient de son pénis ce qui l'aidera à ne pas se focaliser sur le membre en question.

→ **Le changement de positions :** alterner les positions peut être un bon moyen pour que votre partenaire retire son sexe de votre appareil génital, ce qui permettra à sa verge de « respirer ». De plus, le changement d'angle est souvent bénéfique autant pour vous que pour lui.

Tout dépend de son ressenti personnel selon la position adoptée. Certains sont plus excités par la levrette que par la missionnaire, quand d'autres trouvent que le contact visuel accélère l'éjaculation.

C'est à lui de trouver une « position de repli » à adopter quand la pression est trop forte. Il est important de changer de position avant le franchissement du point de non retour, celui où quoi qu'il fasse, il ne pourra plus se contenir.

→ **La masturbation pré-rapport sexuel** : se masturber quelques heures (1 à 3) avant le rapport sexuel est un très bon moyen de faire redescendre toute tension sexuelle et de littéralement se « vider ».

Le sexe de votre partenaire sera alors désensibilisé, et il lui faudra bien plus de temps qu'à l'accoutumée avant de pouvoir éjaculer.

Le seul point noir de cette méthode est bien entendu la nécessité de savoir quand aura lieu le prochain rapport sexuel, ce qui n'est pas toujours aisé.

B) Petit tour d'horizon des positions sexuelles et de leurs effets

Le plaisir procuré par une position sexuelle en particulier dépend de plusieurs facteurs bien définis : la corpulence, le rythme, la tension sexuelle, les aptitudes de votre partenaire, l'endurance, votre état d'esprit, la dilatation vaginale...

Et pour maximiser les sensations lors d'une relation sexuelle, vous devez bien entendu faire preuve d'imagination et varier les positions.

Il vous faut savoir qu'un changement minime d'inclinaison ou d'angle de pénétration peut tout changer en ce que la stimulation sera effective sur différentes parties de votre sexe.

Je ne pouvais donc pas décentrement rédiger un livret électronique sur le sexe sans aborder ce point essentiel. Je vous propose de nous intéresser à un panel non exhaustif (sinon cet e-book se transformerait en encyclopédie) de positions qui vous aideront à atteindre de nouveaux plaisirs.

1. *L'Homme au dessus*

Si le missionnaire reste une des positions préférées des hommes, car elle renforce la domination et le contrôle qu'ils pensent avoir lors d'une relation sexuelle (rythme, profondeur, inclinaison), elle peut rapidement devenir ennuyeuse, ou en tout cas démontrer un certain manque d'imagination voire de motivation à innover.

→ **La position de l'équerre** : placez-vous en dessous de votre partenaire, allongée sur le dos. Demandez ensuite à votre amant de se positionner face à vous debout ou à genoux, avant de vous pénétrer tout en maintenant

votre bassin pour augmenter profondeur et rythme à son (ou votre) bon vouloir.

Si votre partenaire semble alors avoir le plus d'impact sur l'angle et le rythme de la pénétration, vous pourrez malgré tout faire évoluer ces derniers en remuant vous-même votre bassin ou en mettant un oreiller sous votre dos ou par exemple.

L'angle de pénétration devient alors plus obtus et votre vagin sera stimulé d'une façon différente. Les sensations dans le gland de votre amant évolueront elles aussi, intensifiant l'effort.

Vous pouvez aussi demander à votre mec de pousser vos jambes vers le haut et de commencer une pénétration en faisant reposer l'effort sur ses biceps (frissons garantis pour peu qu'il soit un peu musclé). Légèrement plus sportif, il ira alors plus en profondeur et votre rythme cardiaque s'accélérera.

Enfin, vous pouvez enrouler vos jambes autour du corps de votre amant ce qui amplifiera la profondeur de la pénétration tout en forçant sur vos cuisses. Cette position renforce la sensualité en ce que vos regards sont partagés et complices.

→ **La position des ciseaux** : c'est une variante de l'équerre. Pour réaliser cette dernière, allongez-vous sur une table ou tout endroit surélevé. Vos jambes doivent être tendues et vos pieds positionnés de chaque côté de la tête de votre partenaire.

Il devra ensuite vous soulever légèrement par les hanches avant de commencer un mouvement de va-et-vient. Cette position vous donne légèrement plus de contrôle en ce que vous pouvez contracter vos muscles vaginaux selon votre bon vouloir, ce qui vous procurera des sensations différentes.

La base des ciseaux reste cependant la pénétration en profondeur. Vous pourrez aussi regarder le sexe de votre partenaire entrer et sortir du vôtre ce qui intensifie l'excitation personnelle.

→ **La position des rameurs** : complètement différente des positions précitées, cette dernière renforce le rapprochement et permettra à votre homme de vous embrasser la poitrine pendant l'effort.

Asseyez-vous face à face et repliez légèrement vos jambes. Votre amant pourra alors placer les siennes au dessus (ou en dessous) des vôtres. Il

lui suffit ensuite de vous pénétrer et d'opérer des mouvements de bassin du haut vers le bas tout en vous tenant les chevilles ou les mains.

Très sensuel, ce positionnement exige une forte résistance physique. Le plaisir est intense de par le frottement des parties génitales, mais votre mobilité s'en verra largement réduite.

Voilà de quoi favoriser la tension sexuelle et une lenteur qui permet au sexe de votre partenaire de reprendre son souffle (si je puis m'exprimer ainsi).

2. La Femme au dessus

Certaines femmes ne sont pas très à l'aise avec le fait d'être au-dessus de leur partenaire, soit car elles pensent en termes de poids (oh mon dieu je suis grosse !) soit parce qu'elles n'ont jamais reçu de conseils pratiques de leurs amants auparavant.

D'autres y voient la meilleure façon de donner du plaisir à leur partenaire en oubliant que trop de va-et-vient sans contrôle de la part de leur partenaire peut finir par irriter son gland et provoquer des douleurs.

Il existe cependant des moyens de laisser une part de ce contrôle à votre amant quand vous le chevachez. Quoi qu'il en soit voici quelques conseils pour favoriser un plaisir mutuel :

→ **La position d'Andromaque** : Asseyez-vous simplement sur le sexe de votre partenaire (de façon à ce que vos fesses viennent taper ses cuisses lors de l'effort) et commencez à impulser le rythme selon vos désirs.

Il est à noter que vous pouvez aussi laisser les rennes à votre amant en lui permettant d'imprimer des variations de rythme à l'aide de ses mains placées sur vos hanches. Pour lui procurer encore plus de plaisir, veillez à aller le plus loin possible au moment où vous vous dirigez vers le haut de son sexe (à la limite de sentir son gland sortir de votre vagin).

Évidemment ce « truc » s'applique pour un rythme relativement lent et je vous le conseille en fin du rapport, une éjaculation à ce moment-là étant vraiment puissante tant la sensibilité du gland est accrue. Si vous parvenez vous aussi à atteindre l'orgasme dans ce timing, vous devriez partager quelque chose d'extraordinaire !

La principale stimulation vient ici du fait que vous vous retrouvez en position dominante, ce qui est à l'encontre de la vision traditionnelle du déterminisme des rôles dans notre société contemporaine. Cette position favorise une pénétration en profondeur et l'impression que vous pouvez faire jouir votre partenaire quand vous le désirez.

→ **La position dite du transat** : ce nom un peu farfelu cache tout simplement une variante de la position précitée. Pour la réaliser, votre amant devra poser les paumes de ses mains sur le sol et tendre ses bras afin de surélever votre corps.

Positionnez-vous sur votre partenaire, guidez son sexe vers votre orifice, puis allongez vos jambes de manière à ce qu'elles viennent reposer sur ses épaules. Ce sera alors à vous d'effectuer le mouvement de va-et-vient du bas vers le haut alors que votre amant tentera de garder son corps bien droit.

Le point négatif est bien entendu que cette pratique requiert une force physique importante (sur la durée) de la part de votre partenaire. En revanche, vous bénéficiez du contrôle de la situation et d'une pénétration en profondeur. Bonus non négligeable !

→ **La position de l'abeille** : si vous êtes toujours au dessus lors de son exécution, la position de l'abeille vous impose d'être assise sur votre partenaire, en lui présentant votre dos.

Appuyez-vous alors sur ses cuisses pour favoriser le mouvement de la pénétration. Pendant l'acte ainsi contrôlé, votre partenaire pourra en profiter pour stimuler des zones érogènes comme votre nuque, votre cou, votre poitrine et votre clitoris.

3. Passer par-derrière

Bon si je parle de passer par-derrière, je parle toujours de pénétration vaginale, pour celles dont le petit sourire en coin commence à apparaître. Saviez-vous mesdames que la levrette est la position qui stimule le plus votre point G?

Mais ce n'est cependant pas la seule option qui vous est offerte. Vous faire prendre par-derrière est généralement très excitant, notamment pour votre partenaire, et si vous êtes sensible à ces plaisirs il est alors conseillé de faire cela en fin de rapport.

→ **La position de l'antilope** : agenouillez vous sur le sol et d'appuyez votre corps sur un rebord (celui du lit, d'un canapé, d'une table ...). Il suffit ensuite à votre partenaire de se placer derrière vous, de vous écarter les jambes et de trouver le chemin de l'ouverture vaginale pour vous pénétrer. Cette position lui permet aussi de vous stimuler la poitrine et le clitoris de manière simultanée à la pénétration.

→ **La position du loup** : la position du loup permet à votre partenaire de se situer derrière vous en restant debout. Placez-vous alors juste devant lui et penchez-vous en avant afin de lui laisser le champ libre.

Pour faciliter l'action vous pouvez prendre appui sur un rebord (afin de ne pas causer de douleur au niveau de votre dos). Cette position stimule votre point G et permet aux deux partenaires d'alterner la prise en charge du mouvement de va-et-vient.

→ **La levrette** : la position de la levrette (ou doggy style en anglais) est la plus commune quand il s'agit de se faire prendre par-derrière. Votre partenaire se met à genoux derrière vous alors que vous êtes à quatre pattes avant de commencer votre petite affaire.

Vous pouvez alors en profiter pour lui agripper les cuisses et décider du rythme de la pénétration. Là encore la pénétration est profonde et votre amant a la responsabilité de l'acte. Vous pouvez aussi effectuer cette manœuvre sur le côté. Il suffit pour cela que les deux protagonistes adoptent la position du fœtus.

Là encore, bonne surprise. Si la profondeur n'est pas à son maximum, l'intensité et la chaleur du corps de votre partenaire restent des phénomènes d'excitation non négligeables.

Et pour encore plus de plaisir, vous pouvez évoluer en adoptant une posture droite : demandez à votre partenaire d'allonger son corps alors que vous restez en position fœtale. Il y gagnera en profondeur et pourra ainsi augmenter sensiblement le rythme !

C) Les pratiques « alternatives »

C'est bien joli ces positions, mais comme déjà souligné, la sexualité n'est pas qu'une affaire de pénétration. Vous êtes évidemment au courant, mais il existe d'autres pratiques qui

procurent plaisir et excitation et favorisent un rapprochement aussi bien physique que psychologique entre les partenaires. En effet, la sodomie par exemple repose sur un lien de confiance.

Beaucoup de femmes y sont sensibles, mais les idées reçues ou les valeurs sociétales vous empêchent parfois de s'aventurer sur ce terrain. Il en va de même pour la fellation. Si c'est une pratique reconnue et courante de la sexualité, trop de femmes ont encore cette peur d'être perçues comme des « salopes » en voulant procurant du plaisir. Il est temps de se libérer de cette pression !

Voici quelques conseils pour améliorer le dialogue et ainsi favoriser la liberté sexuelle dans votre vie de couple.

1. Comment s'initier à la sodomie ?

Que savez-vous réellement de la sodomie ? Que c'est détestable, parce que l'anus est serré, pas toujours très propre et que ça fait mal ?

Faux ! De nombreuses femmes raffolent de la sodomie ! Et quand votre amant sait s'y

prendre, cela peut même devenir plus addictif que la pénétration vaginale ! Si la douceur et la confiance doivent être au rendez-vous, vous ne devez pas non plus en faire une montagne. La sodomie reste une pratique courante, à laquelle vous devriez laisser une chance.

C'est parfois inconcevable, notamment pour les plus jeunes d'entre vous (ce que j'entends autour de 15 - 20 ans, l'âge où les femmes découvrent ce plaisir bien souvent pour la première fois), et pourtant il n'y a rien de dégoûtant ou de honteux à essayer.

Ce qu'il vous faut, c'est un homme qui sait ce qu'il fait (ou avec qui vous pouvez communiquer facilement, pour lui apprendre les bases de la sodomie si lui aussi débute), afin d'éviter les éventuels accrocs ou irritations et surtout de sentir que ce moment n'est pas dans l'ordre naturel des choses.

→ **Le lubrifiant est votre ami** : la sodomie, surtout si c'est une première, peut s'avérer douloureuse, c'est vrai. La peau autour de l'anus est particulièrement fine et peut craquer très facilement. C'est pourquoi il faut utiliser du lubrifiant.

Oubliez donc l'usage unique de préservatif ou la sodomie sauvage à sec, vous en seriez rapidement dégoûtée. Vaseline ou tout autre lubrifiant synthétique devra être de la partie (on trouve de très bonnes huiles facilitant la glisse sur des portails en ligne ou en pharmacie).

On ne peut pas utiliser TROP de lubrifiant ! Ne lésinez pas sur la quantité. Une demi-bouteille si vous voulez. Cela assurera votre confort et évitera d'avoir à vous arrêter en plein milieu de l'action parce que vous commencez à brûler de l'intérieur.

→ **Commencez (très) doucement** : un anus ne réagit pas tout à fait comme un vagin. Votre partenaire ne peut donc pas accélérer le mouvement de va-et-vient aussi rapidement que lors d'une pénétration classique. Le muscle doit être détendu au maximum pour pouvoir accueillir son sexe. Les préliminaires sont donc plus que requises.

Veillez à ce qu'il passe légèrement son doigt enduit de lubrifiant sur les bords de l'anus, toujours avec douceur, tout en vous embrassant langoureusement : vous devez vous laisser aller et ne pas être réticente, autrement, vous risquez de rencontrer des difficultés.

Ne vous forcez pas, si vous ne le sentez pas, remettez l'expérience à plus tard. Vous pouvez tout aussi bien utiliser des sex-toys prévus à cet effet, que vous trouverez dans n'importe quel sex-shop, ou sur internet pour les plus timides.

Votre amant devra introduire de manière délicate son doigt dans l'orifice et commencer un léger mouvement de va-et-vient. La meilleure des techniques sera alors de commencer avec son petit doigt, avant d'utiliser le plus long.

Après un moment vous ne devriez plus sentir les doigts dans votre anus, c'est la preuve qu'il est dilaté, et que votre partenaire peut délicatement y insérer son pénis (en augmentant graduellement la taille de ce qui pénètre l'anus, ce dernier se décontractera jusqu'à pouvoir contenir une verge).

→ **Les accidents, ça arrive !:** Pour votre gouverne, les actrices pornos effectuent 2 à 3

lavements anaux avant de filmer une scène de sodomie. Le lavement étant parfois un peu « tue l'amour » retirant à l'acte toute sa spontanéité, ne soyez pas étonné ou dégoûté de ce que votre amant pourrait trouver dans votre anus... Après tout il sait où il met les pieds (enfin les pieds, façon de parler) !

Vous évoluez dans la vie réelle et les choses peuvent tourner de manière « imprévue ». Prévoyez des serviettes du type lingettes pour bébé que vous garderez à portée de main (sous l'oreiller par exemple, ou dans votre tiroir de table de nuit), et assurez-vous que la lumière soit éteinte ou très faible, pour ne pas culpabiliser après coup.

Si le fait de sentir une odeur dérangeante en fin d'acte (au moment où votre amant se retire), ou de voir un peu de matière fécale vous dérange, alors la sodomie n'est sans doute pas faite pour vous... En tout cas pas de manière spontanée.

Mais effectuer des lavements en vue d'une sodomie planifiée n'est pas forcément recommandé pour vous sentir à l'aise, surtout si c'est une première expérience...

→ **Savoir gérer l'après pénétration :** une fois que l'acte en lui-même est terminé, ne fuyez

pas la chambre comme une pestiférée. Partagez un moment de tendresse avec votre amant. Regardez-vous et échangez vos impressions sur ce qui vient de se passer. Un vrai gentleman viendra prendre sa douche avec vous et vous aidera à vous nettoyer pour vous montrer qu'il n'y a aucune honte à avoir.

Vous devez partager ce moment ensemble, vous rassurer mutuellement, afin de prendre conscience que tout cela est parfaitement normal. Il n'y a aucune honte à avoir.

Partagez avec lui votre ressenti quant à ce qui vient de se passer. Dites-lui à quel point vous avez apprécié cette pratique (si c'est la réalité) et le fait de partager cela avec lui.

La sodomie est une pratique très agréable qui requiert douceur et partage des émotions avec son partenaire.

Vous devez découvrir le plaisir lié à la pénétration anale petit à petit. Bientôt, c'est vous qui demanderez à votre amant d'accélérer le rythme !

Bon évidemment ceci est à remettre en question pour les habituées qui aime le sexe hard. Rien ne vous empêche de planter le sexe

d'un homme rencontré le soir même entre vos fesses et de lui ordonner de vous sodomiser comme une brute. Là encore, tout dépend de votre personnalité et de votre rapport à cette pratique !

Maintenant, si vous n'êtes pas très « chaude » pour la Sodomie et vous ne voulez pas offenser votre partenaire, alors je vous dirai de sortir le mot magique : communication.

Vous allez, pour un moment, adopter le style de communication franc et direct. Vous n'allez pas tourner en rond. Vous allez être franche :

« Chéri. Je comprends que la Sodomie est quelque chose de super excitant pour les hommes, c'est un fantasme je sais, mais sans vouloir t'offusquer, je vais refuser gentiment. Je connais très bien mon corps et je sais combien ça me fera du mal. Je n'ai jamais essayé, et je ne voudrai jamais essayer. C'est une question de principe, chéri, ne me comprends pas mal. Je veux juste m'assurer que tu me comprends bien. Par contre, je ne m'opposerai jamais pour te faire une fellation instantanée. Ca te dit ? »

Et là, vous savez ce qui vous reste à faire. ;-)

2. Le sexe oral c'est bien, mais certains mecs ne vous donnent pas forcément envie...

Ne nous le cachons pas, la fellation est l'un des plaisirs masculins les plus appréciés. Si certaines femmes aiment sucer, ce n'est pas le cas de toutes et pour cause ! Certains mecs sont trop demandeurs, pas assez propres où vous traitent comme des morceaux de viandes ce qui peut vous amener à vous imposer des limites psychologiques (la perception de la femme objet, le mauvais goût du sperme, la plaisir unilatéral...)

Pour pouvoir prendre plaisir à en donner, vous devez donc surmonter ces limites, aidée de votre partenaire, qui devra bien évidemment faire des efforts afin de vous faire participer à l'acte et de vous faire bénéficier d'un certain retour.

→ **Votre mec ne doit pas forcer pas les choses :** il n'y a rien de pire pour qu'un homme qui exige de se faire sucer comme si c'était un dû. Vous n'avez donc absolument aucune obligation dans ce domaine. La fellation doit s'accomplir dans le cadre d'un partage. C'est une attention faite à un homme qui le mérite.

Même si certaines acceptent de le faire lors d'une première rencontre face à un homme insistant, sachez que c'est le meilleur moyen pour renforcer ses préconçus sur la femme salope et la « cochonne ». Mon conseil serait alors d'attendre ses premiers signes d'attention à votre égard avant de lui offrir sa petite gâterie.

→ **Votre mec doit montrer l'exemple :** le meilleur moyen d'avoir envie de prendre le sexe de votre amant à pleine bouche et de le sucer comme une déesse est évidemment de vous-même bénéficier d'attentions particulières.

Il est évident que s'il vient de vous faire jouir avec sa langue, vous aurez envie de lui rendre la pareille. Ce que vous cherchez c'est un homme qui n'exige rien de vous, cela rend les choses bien plus excitantes !

→ **Le 69, une bonne méthode pour partager votre plaisir :** vous avez sans doute entendu parler du 69. Il s'agit tout simplement d'une pratique consistant à effectuer une fellation à votre partenaire pendant que ce dernier vous fait un cunnilingus (il est à noter que vous pouvez alterner les plaisirs oraux avec une

masturbation manuelle). Il vous suffira alors d'attendre qu'il s'adonne au broutage de votre minou, avant de basculer tête bêche et de sucer son membre.

→ **L'hygiène, un problème de poids** : le pénis n'est pas toujours l'endroit le plus propre du corps. On transpire et l'aération n'est pas idéale (le caleçon conserve la chaleur). De plus le fait de se masturber laisse un petit dépôt sur les bords du gland. Ce dernier est facilement nettoyable sous la douche...Encore faut-il en prendre une !

Cette matière possède une forte odeur et vous dégoûtera rapidement si votre amant n'a pas le sexe propre. C'est pourquoi il est alors conseillé de l'emmener dans la salle de bain, histoire de continuer votre petite affaire dans la baignoire par exemple. Les hommes adorent qu'on leur lave le sexe, et cela vous évitera les morceaux de fromage !

Insistez aussi sur les testicules et sur la peau située entre son sexe et son anus. L'odeur ne doit pas vous dégoûter sans quoi la pratique de la fellation sera un véritable calvaire !

III) Sexualité et affirmation de son plaisir sans complexes.

Comme vous le savez, la sexualité est perçue depuis la nuit des temps comme un domaine d'affirmation de la puissance et de la virilité masculine. C'est l'étape finale de la séduction et c'est parfois un facteur déterminant quand à l'évolution d'une relation.

Si les parties précédentes peuvent être considérées comme des outils pour améliorer votre vie sexuelle, notamment si vous êtes en couple, celle-ci s'intéressera au développement de votre image de femme à travers vos ébats amoureux.

À l'image du « séducteur », une femme a elle aussi le pouvoir de dominer et d'affirmer sa personnalité via ses relations sexuelles et la connaissance de son corps (savoir comment jouir rapidement, comment faire tourner la tête à un homme...)

Bref, nous allons parler de coups d'un soir, de baise hard et des moyens de rendre les hommes dépendants de votre charisme sexuel.

Le guide des techniques pratiques & avancées pour une sexualité épanouie

A) Comment parvenir à jouir sur commande pour renforcer votre charisme sexuel ?

La recherche de l'image du « bon coup » n'est pas un concept typiquement masculin. Même si le défi de la performance pèse plutôt sur leurs épaules, toute femme qui se respecte sait que la maîtrise de sa sexualité lui donne un pouvoir hors du commun sur les hommes : celui de la domination sentimentale. Je ne vous apprends rien en vous disant que derrière chaque homme de pouvoir se trouve une femme qui a su le manipuler correctement.

Savoir donner l'apparent contrôle d'un ébat sexuel à l'homme, c'est donc quelque part s'assurer de sa reconnaissance et pouvoir en obtenir ce qu'on veut. Attention je ne vous parle pas de coucher pour réussir, mais plutôt d'affirmation de votre statut de femme fatale.

Lors d'un rapport sexuel, les hommes cherchent à vous faire jouir. C'est en quelque sorte un sésame, une récompense, une preuve de leur talent.

1. *La technique du triple spot : un atout à maîtriser*

L'une des meilleures techniques pour obtenir à coup sûr un orgasme est la stimulation de 3 zones érogènes particulières en même temps. Rassurez-vous ces 3 zones sont situées à quelques centimètres d'intervalle : le pubis, le clitoris et le vagin.

Il vous sera donc possible d'y apporter le soin nécessaire, même lors d'une pénétration afin d'atteindre l'orgasme et ce, même avec un partenaire peu performant. Après tout, vous aussi vous avez le droit de prendre votre pied, non ?

Alors comment s'y prendre ?

Vous devez en premier lieu faire monter la fameuse tension sexuelle en vous appuyant sur l'anticipation de l'orgasme.

→ **La mise en œuvre** : par chance, le clitoris est un spot assez célèbre pour espérer que n'importe quel partenaire y passe un peu de temps en vue de renforcer son image de dieu de la baise. C'est déjà ça de gagné !

Si votre clitoris n'a pas été assez stimulé pendant les préliminaires, il vous reviendra donc de vous y attarder pendant la pénétration. Pas grave, les hommes trouvent

généralement qu'une femme qui se touche est bien plus excitante !

Utilisez alors votre majeur caressez votre bouton magique déjà soumis à la pression du pénis de votre partenaire. Voilà qui devrait accentuer le plaisir ressenti et vous rapprocher de l'extase, à condition que le bel étalon tienne la distance.

Vous pouvez aussi décider de commencer les hostilités toute seule. En effet, vous savez que peu d'hommes sont dans les faits capables d'identifier le point G. Vous pourrez alors pendant les préliminaires, commencer à chauffer ce dernier. Il vous suffit pour cela de faire pénétrer un doigt dans votre orifice vaginal et de l'identifier comme décrit dans notre première partie avant de le titiller.

Placez ensuite votre main gauche sur le dessus de votre os pubien (juste au-dessus du vagin) et caressez de façon circulaire le point extérieur situé directement au-dessus de celui que vous caressez déjà de l'intérieur (si ce n'est pas très clair à lire comme ça, tout deviendra limpide au moment de l'acte).

Vos deux doigts devraient donc stimuler le même spot (de l'extérieur avec la main gauche et de l'intérieur avec la main droite pour ceux qui suivent !)

Pour une expérience intense, il est conseillé d'être au bord de l'orgasme avant de laisser votre amant vous pénétrer. Vous devriez bientôt jouir et atteindre la récompense tant attendue aussi bien par vous que par votre cavalier du soir.

Cette méthode vous permet de prendre du plaisir avec n'importe quel homme, aussi nul soit-il, tout en lui épargnant la prise de conscience de sa relative faible participation...Et après ça, on nous dira que ce sont les hommes qui vous dominent sexuellement...Mais bien sûr !

2. Utilisez votre statut de séductrice pour éduquer sexuellement vos partenaires

Comme toute interaction sociale, la sexualité est un domaine où vous pouvez complètement déconstruire votre aura et passer pour une femme relativement peu douée.

Pour éviter cela, certaines erreurs, malheureusement trop fréquentes, doivent être évitées et certains comportements bannis de vos habitudes.

Vous savez ce qu'est une séductrice: une personnalité qui rempli sa vie de challenge, de

nouvelles expériences et qui s'accorde la confiance qu'elle mérite. La routine va donc à l'encontre du caractère proactif d'un tel être.

Ne laissez JAMAIS cette dernière s'installer lors d'un rapport sexuel sous peine de passer pour une femme inexpérimentée.

→ Variez les plaisirs pour décupler la tension sexuelle : Ne tombez pas dans le répétitif : Bien que cela puisse paraître bizarre, considérant l'image du mâle toujours avide de sexe et demandeur, les hommes ne sont pas si imaginatifs et imprévisibles que cela en matière de relations sexuelles. Il vous revient donc de pimenter votre vie sexuelle grâce à vos propres fantasmes.

La chambre à coucher est en effet le principal lieu d'action et le missionnaire la principale position adoptée lors des ébats amoureux. Tout d'abord insistons sur la définition même d'un rapport sexuel : Qu'entend un homme par là ? La plupart du temps cela se résume à la sainte trilogie : Préliminaires, pénétration, éjaculation.

Cela peut être sympathique de temps autres je le conçois, mais vous avez besoin de bien plus que cela pour vous épanouir sexuellement. En effet, bien des femmes ne prennent que relativement peu de plaisir de la sorte (vous

seriez étonné de savoir combien de femmes ne peuvent tout simplement pas atteindre l'orgasme via une simple pénétration, aussi longue et intense soit-elle).

Pour vous satisfaire il faudra donc faire preuve d'un peu plus d'imagination et de détermination. Car si vous attendez de rencontrer un homme qui est exactement sur la même longueur d'onde que vous... Vous risquez de ne plus faire souvent l'amour !

C'est là que votre statut de séductrice entre en jeu : Vous devez démontrer aux hommes qu'un rapport sexuel ne repose pas uniquement sur la pénétration. Elle n'est même parfois pas requise. Vous pouvez très bien donner du plaisir et en recevoir en utilisant ce qu'ils considèrent peut-être comme les solutions alternatives de la sexualité (voire comme préliminaires).

Je parle évidemment de fellation, de cunnilingus, et de caresses en tous genres. Alors oui je me répète, mais c'est parce que ce point est vital pour démontrer aux hommes que vous n'attendez pas qu'un manche vous défonce pour prendre du plaisir !

Bref vous le comprenez, la pire des erreurs c'est de se concentrer sur une sexualité trop classique, basée sur la sacro-sainte pénétration.

→ **Être trop sérieuse vous rend ennuyant :** Saviez-vous que le sexe peut aussi être une distraction ? Quelque chose d'amusant et de sympa ? Oui ? Mais alors pourquoi de si nombreuses femmes paraissent encore complètement coincées une fois leurs vêtements retirés ? Est-ce interdit de s'éclater ? Est-ce sale de faire l'amour ? Est-ce honteux de vouloir donner du plaisir ?

Il ne faut pas oublier qu'une relation sexuelle est une interaction et que votre partenaire a son mot à dire. Alors oui, votre amant cherche peut-être la performance, mais rien ne vous empêche de vous abandonner à lui, de le laisser piloter l'échange, et de ne pas cacher votre satisfaction.

Il n'est pas non plus interdit de faire dégonfler la pression. On ne vous crachera pas dessus parce que vous faites une petite blague au milieu de l'action, que vous éclatez de rire ou que votre vagin fait un bruit bizarre ! Tout ça c'est naturel, il ne faut pas s'en offusquer ! Et oui, rire en faisant l'amour, c'est permis !

C'est même extrêmement bénéfique : vous évacuerez ainsi toute pression de résultat et réussirez enfin à être sur la même longueur d'onde que votre partenaire ! De plus cela prouve que vous assumez totalement votre sexualité et que vous avez développé une expérience suffisante qui vous permet de prendre du recul face à la situation, et ce, avec n'importe quelle partenaire.

Moins vous vous prenez au sérieux, plus le contact s'établit facilement, et plus il vous sera facile de vous adonner à certains fantasmes qui seraient restés tabous sans votre ouverture d'esprit.

Alors la prochaine fois que vous entrerez dans votre chambre à coucher, n'oubliez pas d'y amener une bonne dose de bonne humeur !

→ **Rendre le rapport sexuel impersonnel tue l'amour dans l'œuf :** Quand vous faites l'amour avec un homme ce qui rend unique cet instant ce n'est pas le fait d'assouvir votre envie, c'est le fait que vous partagez ce moment avec LUI et pas un autre. Chacun de vos partenaires doit se sentir unique et respectée. Car oui le sentiment d'être considéré comme un objet est aussi présent chez les hommes.

Ce que vous voulez c'est établir instantanément un lien de confiance et de complicité qui vous permet d'évoluer en toute liberté. Même un coup d'un soir doit pouvoir sentir que vous l'appréciez et que vous partagez quelque chose de spécial.

Sans jouer la romantique, vous pouvez très bien lui dire qu'il est mignon, qu'il a un corps de rêve, ou que vous aimez le sentir en vous.

C'est en faisant comprendre cela à vos différents amants que vous parviendrez à pimenter vos soirées. Vos partenaires doivent avoir confiance en vous et se sentir détendus si vous voulez que les échanges soient d'une forte intensité.

Pendant l'acte dotez-vous d'un bon sens de l'humour, d'aventure voire même de naïveté.

Ne vous fermez pas et restez celle qu'il a assez appréciée pendant toute la soirée. Votre personnalité joue un rôle bien plus important que votre paire de seins dans le plaisir que prend un homme avec vous, et ce malgré ce que pensent la plupart des gents).

Ne rêvez pas, il y a de fortes chances pour qu'un jour ou l'autre votre partenaire du moment trouve une autre fille... Alors votre but est de ne pas vous faire oublier en lui prouvant qu'avec vous c'est « l'éclate totale ».

C'est bien le problème existant entre hommes et femmes en matière de sexualité. Les hommes voient dans le rapport sexuel une série d'événements quand les femmes y voient un acte d'amour (ou d'appréciation) partagé avec une personne...

D'où cette idée présente dans la société moderne que nous prenons les femmes pour des objets... Mais ce n'est en réalité que rarement le cas. C'est tout au plus une image qu'on veut essayer de renvoyer.

→ Faire l'amour à l'aide de gadgets et en donnant des petits noms colorés... réduit le désir de votre partenaire : Une relation sexuelle avec un sex-toy serait-elle différente ? S'adresser à mon partenaire en lui disant

« baise moi bâtard » Peut-il avoir une incidence sur ma relation sexuelle ?

Heu oui...à vrai dire, tous les hommes ne sont pas adeptes de la baise hard ou du sadomasochisme... Apprenez donc à connaître votre partenaire avant de penser à lui fourrer un god ceinture dans l'anus ou de lui mordre le bout du gland ! Il y a mieux comme première impression !

Soyez évidemment sympathique et à l'écoute de votre partenaire. Si vous en avez discuté ou que le contexte s'y prête alors là d'accord, mais autrement, ne présumez de rien...On est jamais trop prudent. Personnellement si on se rencontre et que vous me sortez un vibromasseur en me demandant de le sucer et de vous appeler maman...On ne va pas être copains longtemps !

Si cette troisième partie vous semble évidente, croyez-moi ce n'est pas le cas de tout le monde ! Alors mieux vaut prévenir que guérir ! Éviter de prendre son partenaire pour un objet à une résonance toute simple : On se moque des sentiments des objets (puisque'ils n'en ont pas), ils ne sont bons qu'à faire ce qu'on leur demande...

B) Comment adapter sa sexualité aux attentes des hommes pour renforcer sa prestance ?

La séductrice est celle qui comprend ce qu'attend un homme d'une situation où la tension sensuelle est présente. Tendresse ou bestialité, la réponse repose sur les signaux qu'on vous envoie. À vous de les déchiffrer pour devenir une maîtresse incomparable.

1. *Est-ce mal de se faire baiser comme une bête ?*

Comme je viens de vous le préciser, tout dépend du contexte. Vous devez donc savoir que parfois, il est tout à votre honneur de ne vouloir qu'un coup de bite, un échange bestial, une pénétration profonde qui vous fait mal, une sodomie qui vous fera pleurer ou même sucer jusqu'à avaler la dernière goutte de sperme de votre partenaire quitte à s'irriter la glotte et à quasi vomir. Encore une fois, il n'y a aucune honte à assumer ses envies.

Votre statut de séductrice passe aussi par la maîtrise de ce paramètre. Attention cependant, ce n'est pas le genre de chose qu'il vous faut répéter trop souvent (sinon votre

image tournera rapidement en votre défaveur). Ce qui rend cet échange si excitant c'est justement sa rareté.

Il faut donc savoir montrer son appétit sexuel, exiger de se faire pilonner, défoncer et être capable d'exprimer son plaisir à coups de hurlements et de griffures sur le corps de son amant

→ **Soyez dominante** : la domination sexuelle peut être un facteur d'excitation et de plaisir. Si une partie des femmes recherchent la puissance masculine et la virilité pour se rassurer et trouver du réconfort, d'autres aiment à montrer qu'elles peuvent assumer ce rôle en démontrant aux hommes leur capacité d'anticipation et de prendre les choses en main (en décidant quand les sucer, les chevaucher, en plaçant leur tête entre leurs jambes...)

Dans un tel contexte vous ne pouvez ni hésiter ni demander la permission de faire quelque chose. La tension sexuelle est telle que si l'envie de vous faire sodomiser vous prend, il vous suffira de cracher sur vos doigts, de doigter votre anus pour le dilater et d'y enfiler le sexe de votre partenaire avant de l'inciter à vous déglinguer.

Un homme qui vous embrasse avec fougue, en vous léchant le visage et en prenant votre vagin à pleine main, vous envoie clairement le signal qu'il attend un rapport animal, alors si vous êtes partante, ne lui refusez pas ce plaisir.

Faites d'entrée de jeu sauter son pantalon, léchez son gland, masturbez-le avec vigueur, et enfournez sa bite dans l'orifice de votre choix. Faites-le aller en profondeur et prenez le commandement.

Arrêtez-vous, retournez-le, mettez-le à genoux et sautez-lui dessus pour le chevaucher. Asseyez-vous sur son visage pour le forcer à vous offrir un cunnilingus pendant que vous prenez son sexe à pleine bouche. Bref ne vous imposez comme limite que l'expression explicite du refus de votre partenaire.

Dans le cas contraire faites tout ce que vous voulez comme vous le voulez, et sans montrer de considération. Dites-lui que vous voulez qu'il vous baise et qu'il vous crache dans la gorge si vous le souhaitez.

→ Pourquoi la bestialité peut vous permettre de sortir du quotidien? : Les femmes aiment traditionnellement à s'appuyer sur une

personne virile, forte et confiante en ce que cela contraste avec leur statut quotidien. Pas de responsabilités pas de choix, juste du plaisir et une tension sexuelle forte. On n'oublie le rôle de la mère de famille, de l'assistante de bureau ou de la fille dévouée.

Plus besoin de suivre un code de la bienséance ou de cultiver l'image des bonnes mœurs. Pendant quelques instants vous pouvez vous autoriser le droit d'être une salope qui trouve dans la manifestation de l'acte sexuel une satisfaction de « tenir par les couilles » votre amant si jeu peux me permettre de m'exprimer ainsi.

Dans un tel échange, vous ne pouvez pas vous attarder sur le plaisir de votre partenaire. Vous ne faites pas l'amour, vous le baisez comme un vulgaire vibromasseur. Jouez avec sa frustration, il est au bord de l'orgasme ?

Changez de position ou de pratique, « forcez-le » à vous sucer le clitoris pour lui montrer que vous êtes en contrôle total de la situation et que vous êtes l'entité qui possède le pouvoir décisionnaire.

Ne vous en faites pas, même une réaction négative sera rapidement oubliée tant la

situation renforce inconsciemment son envie de s'adonner à de telles pratiques

Demandez-lui de vous donner lui aussi des ordres et des directives et ne revenez pas sur ses décisions. Le paradoxe de la domination, c'est que si cela semble brutal et en contradiction avec les normes sociétales (liberté, égalité, dialogue, partage des décisions...), cela vous libère de certaines contraintes : vous n'avez plus à répondre à un code de conduite ou à vous demander si c'est la bonne décision.

De plus, l'impression de faire quelque chose d'interdit et de se faire littéralement « baiser » comme une fille de joie vous permet de vous laisser aller à des fantasmes souvent inexprimés (Si seulement vous saviez combien de femmes rêvent de se faire démonter par un inconnu au chibre géant...).

→ **Quand faut-il baiser comme un animal ?**
Aussi étrange que cela puisse paraître, ce n'est pas à votre amant de décider quand agir de la sorte. En effet, il y a une fine limite entre une baise hard et un viol. Il ne doit donc rien faire qui irait contre vos convictions intimes ou vos attentes.

Si vous voulez vous faire « baiser », ce sera à vous d'envoyer des signaux forts, comme des insinuations vraiment cochonnes, des attouchements très évidents ou des gestes explicites (en mimant une fellation avec vos mains, en vous caressant devant lui, voire en lui demandant directement de vous démonter).

C'est en général après avoir bu quelque peu ou lorsque vous êtes en mode « coup d'un soir » qu'on se retrouve dans une telle situation. Si vous ramenez un inconnu chez-vous, il n'y a pas de complexe à avouer que ce qui vous intéresse se résume à ce qui se trouve dans son pantalon et que vous attendez un échange avec un vrai mec, pas une démonstration de tendresse et d'attention.

Dans le cas où vous êtes en couple, la domination et la « baise » (plutôt que le rapport sexuel) devront se baser sur la confiance et la connaissance mutuelle. Votre partenaire sait que vous ne le voyez pas comme une simple quéquette et l'approche ne devrait pas être très compliquée à mettre en place. Vous devez cependant le surprendre. Ne lui demandez pas si vous pouvez le sucer comme un animal sauvage, faites-le !

La baise est sans doute l'un des meilleurs moyens pour affirmer votre statut de femme libérée et de montrer que vous assumez votre sexualité. Elle permet de pimenter votre vie sexuelle et de vous placer sur un piédestal. Seulement n'oubliez jamais que vous ne pouvez pas faire de ce comportement votre vision habituelle du sexe.

Aussi agréable que cela soit, vous devez vous fier aux désirs de votre partenaire pour lui permettre de vous percevoir comme une femme aussi capable de douceur et de sentimentalisme.

2. Partager une première expérience sexuelle avec un homme: comment se préparer ?

Il est évident que votre première relation sexuelle avec un homme que vous venez de rencontrer, définit la manière dont il vous perçoit dans le futur. Êtes-vous une séductrice ou une jeune inexpérimentée qui restera parmi les erreurs de parcours qu'il a pu commettre (voire une croix sur un tableau de chasse) ? Cela repose sur vos épaules.

→ **Une séductrice anticipe la situation** : avant même de parler de performance, de plaisir ou

de savoir faire, vous devez prouver que vous êtes une personne responsable qui assume sa sexualité, mais qui ne néglige pas les risques pour autant. Une femme qui se respecte ne cherche pas à tirer son coup dans n'importe quelles conditions.

Elle se protège et ce de manière efficace. Votre responsabilisation commence par effectuer un test HIV dès que votre vie sexuelle commence à se développer et par le recours SYSTÉMATIQUE au préservatif lorsque vous couchez avec un nouveau partenaire, même si vous connaissez ce dernier depuis un bail.

→ **Une pression et des attentes toutes relatives :** un premier rapport sexuel avec un homme fraîchement rencontré n'est pas forcément l'apothéose de votre relation. Il y a d'ailleurs bien plus souvent une plus grosse attente de la part de votre partenaire.

Le fait que vous vous désiriez, que vous ayez des sentiments ou que vous fantasmiez l'un sur l'autre ne signifie pas que vous vivrez l'expérience de votre vie. Ne soyez pas trop impatiente, et ne forcez jamais les choses par

des allusions ou des attouchements si le climat n'y est pas propice afin de ne pas risquer de passer pour une allumeuse et de perdre son respect.

Une séductrice sait se faire désirer et faire mariner sa proie. Elle ne s'offre ni trop rapidement ni trop facilement. Savourez chaque seconde du processus de séduction avant de laisser un homme pénétrer votre intimité, car on ne sait jamais comment il réagira une fois qu'il aura obtenu ce qu'il voulait.

→ **Une séductrice n'en fait pas trop** : ne simulez jamais, ou ne dites pas de choses que vous ne pensez pas. La sincérité lors d'un premier rapport est essentielle surtout si ce dernier est attendu (si vous avez rencontré un homme que vous espérez bientôt pouvoir considérer comme votre copain).

Si vous n'êtes pas dans la configuration décrite précédemment (le rapport bestial et sulfureux) il est alors recommandé de prendre votre temps et de ne pas vouloir trop en faire lors d'une première relation sexuelle.

Concentrez-vous sur la sensualité et sur le partage des émotions pour découvrir l'intimité de votre partenaire tout en répondant à ses attentes de complicité et de compréhension.

3. Comment analyser la sincérité d'un homme avant de coucher avec lui ?

Vous vous en doutez, les hommes comptent sur leur pouvoir de séduction pour finir dans votre petite culotte. Pour eux, c'est d'ailleurs l'étape ultime. Voici quelques indices pour vous apercevoir s'ils ont de réels sentiments où s'ils ne pensent en réalité qu'à votre paire de seins lorsqu'ils dialoguent avec vous.

→ **Le partage d'émotions, de visions et de valeurs :** votre but pour tester la véracité des dires d'un homme avant de vous offrir à lui, c'est d'analyser son discours, et notamment en termes d'attentes et de comportements.

Un homme qui a de réels sentiments pour vous vous laissera pénétrer son univers, s'attachera à mettre en avant vos points communs, et cherchera à vous démontrer que ces principes suivent une certaine ligne de conduite.

Il n'abordera pas la sexualité de manière brute de peur de vous offusquer, il essaiera d'abord d'instaurer un climat de confiance, et c'est tout à son honneur. Une des preuves les plus flagrantes serait alors de vous inviter chez lui, sans faire la moindre allusion ou même faire de gestes déplacés.

Il doit vous laisser l'opportunité de vous forger votre propre opinion. Un homme attentionné vous fera découvrir son environnement tout en vous démontrant que ce dernier est sain et que vous n'avez rien à craindre.

→ **Testez ses limites** : une fois chez lui, abandonnez-lui le contrôle de la situation. Vous êtes en terrain inconnu et il devra vous mettre à l'aise. Si la situation ressemble de loin à un piège, vous rendre chez un homme que vous fréquentez est un très bon moyen de voir ce qu'il attend de vous.

Rien ne vous empêche en effet de lui laisser faire son petit numéro (qui terminera très certainement par un rapprochement physique) avant de lui dire que vous ne vous sentez pas prête à passer la vitesse supérieure. C'est de sa réaction que dépendra la suite des événements.

S'il réagit mal, vous saurez qu'il ne voulait en réalité que tirer son coup. En revanche, s'il comprend votre situation, ne semble pas vouloir vous forcer la main, et reste dans les mêmes dispositions, vous êtes sans doute tombée sur un type bien qui vous apprécie sincèrement et qui respectera votre décision quelle qu'elle soit. De bon augure donc.

→ Prenez votre décision en connaissance de cause : maintenant que vous savez de quoi il retourne, vous n'avez plus qu'à faire votre choix selon vos propres attentes. Offrez-vous à lui si vous êtes sur la même longueur d'onde, ou refusez d'aller plus avant s'il semble être un goujat (et/ou que vous n'êtes pas d'humeur pour un coup d'un soir).

Si vous voulez que les choses aillent plus loin, il vous suffira de vous laisser guider, sans non plus trop montrer votre désir. La séduction est un jeu d'attriance/rejet. Laissez donc votre partenaire entamer lentement un contact physique en plaçant par exemple son bras autour de vous.

Il est important de prendre votre temps à partir de ce moment. Embrassez-vous tendrement et faites balader délicatement vos mains sur ses jambes et ses bras sans vous attarder sur son

sex. Vous devez avant tout bâtir une tension sexuelle.

Vous voilà prête à passer à l'acte avec celui que vous désirez, et ce après avoir pris conscience de ses attentes. Il est donc temps d'intensifier le contact et de vous déshabiller mutuellement. Heureusement, vous n'avez pas besoin de casser l'ambiance car vos préservatifs sont à portée de main (dans votre sac à main par exemple).

Ah, et une dernière chose, pour votre première avec ce nouveau partenaire, allez-y en douceur pour apprendre et comprendre son corps, ses désirs, et ses plaisirs. Pour ce qui est du reste, c'est à vous de jouer !

C) Imagination et originalité : 2 armes au service de votre sexualité

Pour que les hommes avec qui vous couchez fassent une expérience incroyable et gardent un souvenir impérissable de vos ébats amoureux vous devez prouver que vous avez ce petit truc en plus : l'imagination.

1. Comment utiliser vos 5 sens pendant l'acte sexuel : la recette du bonheur

La relation sexuelle est un facteur d'émotions et de sensations, qui, si on apprend à les développer, permettent un épanouissement et une satisfaction bien plus importante que celle de juste « tirer un coup ».

Dans cette optique, il convient donc de s'intéresser au ressenti de votre corps durant cet échange. Peut-on pimenter sa vie sexuelle en accordant de l'importance à autre chose qu'à son clitoris ? Oui, et notamment à l'atmosphère et à chaque détail de la scène en faisant jouer vos 5 sens.

→**La vue** : ce n'est pas un secret, l'Homme est stimulé sexuellement par la vision. Qui reste de glace devant une magnifique paire fesses, ou n'a jamais eu une envie folle de croquer nos beaux rugbymen sur le calendrier qui leur est consacré ?

Nous avons besoin de voir ce qui se passe et pas seulement de le ressentir dans notre corps. Pour en faire un instrument de plaisir lors d'un rapport sexuel, prenez donc le temps de scruter le corps de votre partenaire.

Rendez-vous compte de toutes ces petites différences qui le rendent spécial et si attirant pour vous. Ça n'a l'air de rien comme cela, mais c'est un véritable facteur d'excitation et d'augmentation du désir !

N'hésitez pas non plus à faire des compliments sur ces détails que vous trouvez attirants : votre partenaire réalisera alors que vous l'appréciez vraiment et que vous le voyez comme une entité à part entière, ce qui conférera une dimension plus intime au rapport sexuel.

Pour décupler le plaisir, intéressez-vous tout particulièrement aux zones concernées pendant l'acte sexuel. Je m'explique : commencez par regarder votre partenaire droit dans les yeux, puis dévorez-le du regard jusqu'à ce que vos yeux s'arrêtent sur son pénis effectuant des mouvements de va-et-vient en vous. Regardez vos lèvres se déformer sous l'impact de son sexe, et les moindres réactions de son corps.

Croyez-moi, il n'y a rien de plus beau qu'une verge bien droite. Le fait de s'intéresser de la sorte à l'anatomie de votre partenaire permet de renforcer la proximité et de remettre en cause la déshumanisation de votre échange.

Non vous ne le baisez pas comme un morceau de viande, vous appréciez chaque seconde et la perfection de ce corps qui s'agit sous les mouvements de votre sexe humide. Ah la nature est bien faite !

→ **Le goût** : Le goût est définitivement une des composantes d'une relation sexuelle agréable. Bien souvent la peau de son partenaire est relativement salée du fait de la transpiration pendant l'effort ce qui, je vous l'accorde, n'est pas des plus érotique. Vous pouvez cependant remédier à cela de manière très simple.

Proposez-lui un massage sensuel mutuel à l'aide d'huiles parfumées. Une fois l'huile étalée sur vos corps respectifs vous pouvez commencer à balader votre langue sur tout le corps de votre partenaire... Un très bon moyen de rapidement faire monter la tension sexuelle et de découvrir de nouveaux plaisirs.

Vous pouvez aussi recouvrir son corps de chocolat ou de crème chantilly... et commencer à délicatement dévorer votre partenaire. Pour que le plaisir soit décuplé je vous conseille de lui bander les yeux et de ne pas mentionner la substance dont vous l'enduisez. Là encore, frissons garantis ! Quoi

que vous décidiez, amusez-vous avec ce principe.

→ **L'odorat**: comme les phéromones chez les animaux, certaines odeurs nous excitent. Les senteurs de notre partenaire jouent un rôle sur notre sexualité. Mais plus que l'odeur corporelle, dont évidemment vous prendrez soin avec une bonne douche, un déo qui va bien, et une touche de parfum... (Une touche, pas une bouteille ! C'est la grande mode ça... Les gens qui se parfument tellement que ça pique la gorge...), vous devez jouer avec l'ambiance et l'atmosphère.

Renseignez-vous sur l'aromathérapie. Emplissez votre chambre de parfums relaxants et apaisants qui aideront à vous sentir mieux et permettront de mettre votre partenaire dans les meilleures conditions pour s'adonner aux plaisirs charnels.

Le cèdre, la rose, le jasmin ou la vanille sont par exemple recommandés alors qu'il vous faudra éviter les odeurs trop agressives comme le musc.

→ **L'ouïe**: Les bruits de claquements ou les petits gémissements sont sans doute l'un des aspects les plus agréables dans une relation sexuelle. Il n'y a rien de comparable à la

sensation d'entendre son partenaire hurler de plaisir.

C'est aussi l'une des raisons qui pousse de nombreux couples à parler de sexe de façon crue pendant l'acte (bon limitez-vous sur les insultes, mais ne lésinez pas sur les mots, appelez un chat un chat si vous voyez ce que je veux dire).

Il est d'ailleurs relativement commun de croiser des personnes qui ont des « relations sexuelles » par téléphone : le son de la voix de sa partenaire et les images qu'on se fait du rapport dont on parle sont des phénomènes d'excitation. Vous pouvez essayer, si votre partenaire est d'accord évidemment...

Outre la voix et les conversations un peu chaudes, n'hésitez pas à créer une playlist « spécial sexe » ! Des chansons que votre partenaire aime ou qui tout simplement vous plongent dans un état d'esprit adéquat. Même si cela semble surfaire et vieille école j'opte souvent pour du Barry White ou des classiques des années 80-90 (bon c'était ma jeunesse après tout !)

→ **Le toucher** : sans doute le sens le plus parlant lors d'un rapport sexuel, le toucher est

primordial dans le ressenti et le plaisir engendré. Faites courir vos mains le long du corps de votre partenaire. Décryptez-en chaque recoin, chaque centimètre carré. Sentez la chaleur dégagée par ses pores lors de l'effort.

Vous pouvez aussi imaginer des jeux érotiques en vous bandant mutuellement les yeux et en vous touchant délicatement. De quoi stimuler l'imagination et augmenter le plaisir en sortant de la routine et des habitudes des rapports sexuels plus traditionnels. Soyez inventive !

Les relations sexuelles devraient faire appel à tout votre corps et vos sens pour développer vos sensations à leur paroxysme. Si vous voulez avoir des expériences incroyablement fortes et différentes des rapports sexuels que vous avez pu avoir auparavant vous devez prendre ces conseils en considération.

L'érotisme n'est pas lié à une pratique. C'est un phénomène de situation et de mise en scène. Même si cela peut vous paraître un peu cliché laissez-vous tenter au moins une fois et faites de votre vie amoureuse un véritable jeu.

2. Variez les lieux pour amplifier votre plaisir

Le changement de décor, d'habitude et de contexte sont eux aussi importants pour éviter qu'une routine sexuelle ne s'installe dans votre vie. Si vous faites l'amour avec tous vos partenaires dans votre chambre, vous allez finir par vous lasser. Voilà donc encore un domaine où vous pouvez faire preuve d'imagination.

→ **Les classiques toujours efficaces** : certains endroits sont reconnus comme stimulant l'appétit sexuel. Il vous revient alors d'en profiter pour bénéficier d'expériences enrichissantes. Oubliez votre chambre, votre appartement (ou celui de votre amant) regorge d'autres lieux pouvant servir de cadre à une relation sexuelle !

- **La salle de bain** : voilà qui représente l'une des meilleures alternatives en intérieur. Votre salle de bain vous offre de multiples alternatives. La douche ou la baignoire, c'est selon, permettent de commencer par se savonner mutuellement en embrayant sur une masturbation qui finira en sexe hard contre la paroi de la cabine ou sur le carrelage par exemple.

Vous pouvez aussi imaginer vous faire prendre par-derrière alors que vous vous penchez sur le lavabo, ou assise sur les toilettes. Il est à noter

cependant que si vous vous adonner aux plaisirs d'une relation sexuelle sous la douche, l'humidité peut rendre la pénétration légèrement plus difficile. À vous de vous assurer que vous êtes bien humide avant de faire visiter votre petit intérieur.

- **Le salon** : voila une autre alternative à la chambre à coucher, qui permet plus de spontanéité et donc une amplification de la tension sexuelle. Qui vous a dit que vous deviez emmener votre amant dans votre lit ?

Le canapé, c'est parfait ! Et puis vous avez certainement d'autres meubles qui peuvent vous amener à effectuer différentes positions : une chaise, une table, un meuble télé, un secrétaire... Faites fonctionner votre imagination !

- **La cuisine** : la cuisine est sans doute la pièce la plus utilisée de votre appartement, mais aussi la moins connotée sexuellement parlant. Voila de quoi favoriser les fantasmes. Asseyez votre amant sur le plan de travail et faites-lui une fellation, demandez-lui de vous prendre la sauvagement contre le frigo, ou de vous sodomiser à quatre pattes appuyée contre le four. Tout est possible, il ne vous reste qu'à vous mettre en action !

- **La buanderie** : ah le bon vieux coup de la machine à laver ! En voilà un bon moyen de passer du bon temps ! Asseyez-vous sur cette dernière et laissez votre amant vous offrir un magnifique cunnilingus avant de vous pénétrer ! Vous pouvez même laver votre linge en même temps. Si ce n'est pas beau ça !

→ **Les lieux publics** : faire l'amour en extérieur, avec la peur de se faire prendre est un fantasme pour beaucoup. Ce qui est certain, c'est que cela donne lieu à des ébats torrides et construit une tension sexuelle rarement atteinte dans d'autres circonstances.

À vous donc de trouver des endroits qui vous permettront de renforcer l'excitation sans pour autant vous faire voir, car je vous rappelle que cela est strictement interdit par la loi française.

Voici cependant quelques pistes que vous pourrez vous-même compléter selon vos expériences et vos désirs.

- **Faire l'amour dans la rue** : très excitant, mais aussi très dangereux, je vous conseille de choisir une ruelle peu éclairée voire une cour d'immeuble et d'attendre une heure très tardive. Pour le coup, évitez le long rapport, et

préférez le « coup vite fait ». Vous ne pourrez alors pas juger votre amant sur la performance mais bien plus sur la complicité ainsi créée.

Ne prenez pas la peine de vous déshabiller, déboutonnez simplement la braguette de votre partenaire et faites passer son sexe sous votre jupe, déplacez votre sous-vêtement sur le côté et commencez votre besogne.

- **Faire l'amour dans une voiture** : là encore, voici un contexte très sympathique. Votre voiture ne doit évidemment pas être stationnée dans une rue passante. Un parking ou le bord d'une nationale, c'est parfait et même si des voitures passent, leurs occupants n'auront pas le temps de déchiffrer la scène.

Si le risque de se faire prendre est minime, c'est plus le côté voyeurisme qui renforce l'excitation. Quelqu'un pourrait se douter de ce que vous faites, et même si cela n'est pas très confortable, la stimulation psychologique est réelle.

- **Dans la forêt** : On a tous un petit morceau de nature pas loin de chez nous. C'est l'endroit parfait pour s'adonner à des ébats passionnés. Sur le capot de votre voiture, sur un duvet ou après un pique-nique à même le sol... Les possibilités sont multiples et toutes aussi

attractives les unes que les autres. Il faut savoir avoir la main verte !

- **Sur la plage** : cette vision romantique du couché de soleil sous les tropiques suivi d'une séance de sexe bien torride est un fantasme de bon nombre de femmes. La contrainte est cependant de trouver une parcelle isolée des regards, et là ce n'est pas forcément gagné. Et puis le sable peut provoquer des irritations... Mais cela restera parmi vos souvenirs les plus chauds de l'été !

- **Dans une cage d'escalier** : voilà qui répond à la traditionnelle image de deux amants qui viennent de se rencontrer et dont le désir l'un pour l'autre est tel, qu'ils ne peuvent pas attendre d'être à l'intérieur de l'appartement pour s'adonner à leurs pulsions.

Et le mieux c'est que vous n'avez même pas besoin de faire cela dans votre propre immeuble. Dans ce cas, faites attention à ne pas vous coller contre la porte d'un appartement occupé et veillez à être assez haut dans les étages pour ne pas être repéré par les gens qui pourraient passer devant l'immeuble ou y entrer pour prendre l'ascenseur.

Certains vieux immeubles possèdent aussi de petits locaux où la femme de ménage range ses ustensiles. Si votre partenaire a peur des regards indiscrets, voilà un compromis qui pourra le convaincre ! Quoi qu'il en soit, frissons garantis mes amis !

- Dans les toilettes d'un bar ou d'un restaurant : si cette image fait plus souvent référence à un fantasme masculin, elle est parfois appréciée aussi par les femmes. C'est en général lors d'une rencontre très chaude que les choses se passent ainsi.

Quoi qu'il en soit, c'est le genre de cadre qui favorise le petit coup rapide. Vous devrez cependant faire attention à ne pas faire trop de bruit, car si on vous repère, vous pourriez être chassée de l'endroit en question.

Comme déjà précisé, cette liste n'est pas exhaustive. Vous pourrez d'ailleurs retrouver un article sur notre blog traitant du sujet, qui vous donnera d'autres idées pour agrandir votre panel de possibilités.

3. L'art de l'esquive après un coup d'un soir

Soyons honnêtes, en tant que séductrice, vous ne voulez pas forcément revoir tous les mecs avec qui vous couchez. Parfois, on veut juste passer du bon temps, trouver un partenaire pour la soirée et puis reprendre sa route sans avoir à se prendre la tête.

Quel que soit le jugement que l'on porte sur une femme qui tire son coup et puis s'enfuit, il faut bien savoir comment faire pour éviter les « emmerdes » post-relations sexuelles ! Après tout, ce n'est pas parce que vous faites l'amour avec un homme que vous allez nécessairement faire votre vie avec.

Voici donc comment faire pour ne pas provoquer de situation embarrassante au lendemain d'un bon trip avec un inconnu.

→ Ne laissez rien traîner derrière vous, pas de sentimentalisme !: Après une bonne expérience on a tendance à laisser un petit souvenir au mister, notamment si l'action a eu lieu chez lui, histoire d'avoir un bon prétexte pour repasser chez lui s'il se débrouille bien ou tout simplement pour qu'il se souvienne que vous l'avez épuisé.

Oubliez ça tout de suite ! Revoir ce mec, surtout si vous n'avez pas de sentiments, c'est risquer qu'il s'attache, et ça vous ne pouvez pas vous le permettre. Après tout, vous cherchez à éviter les responsabilités non ?

Quand vous partez en soirée, ou dans un bar et que vous savez que vous pourriez éventuellement conclure avec l'optique de simplement passer un bon moment, évitez donc de prendre tous vos effets personnels : pas de bijoux, pas d'objets de valeur qui ne seraient pas nécessaires. Car en cas d'oubli, il faudra leur dire adieu.

→ **Ne faites pas semblant** : inutile de prendre le numéro de téléphone du mec en question si vous ne comptez pas la rappeler. Assumez qui vous êtes et ce que vous faites. Un minimum de respect, c'est ce que vous pouvez lui offrir.

Ne lui faites pas croire que vous êtes amoureuse après une partie de baise, c'est ridicule... Vous aviez envie de faire l'amour, quel est le mal ? Après tout, il s'est offert à vous sans que vous n'ayez signé de contrat de mariage à ce que je sache !

Demander son numéro, ou même donner le vôtre va à l'encontre de votre stature de

femme libérée. Vous paraîtrez needy, et passerez pour une véritable connasse (désolé, mais dans ce cas, il n'y a pas quarante appellations) si vous ne rappelez pas ou ne répondez pas, alors à quoi cela servirait-il ?

Le fait d'avoir le moins d'informations sur vous rend le souvenir de la relation bien plus excitant pour votre coup d'un soir, alors ne lui refusez pas ce plaisir.

→ **Ne soyez pas trop tendre** : évitez les marques d'affection, les câlins, les baisers et la tendresse en général après l'acte sexuel. Si vous ne voulez pas faire de ce mec votre copain, inutile de vous adonner à de tels rapprochements.

C'est de plus le meilleur moyen de déconstruire votre image de femme assumée. Vous n'êtes pas un gros nounours en peluche, vous êtes une femme fatale!

Pour éviter tout problème de ce genre, il existe une parade simple. Après que votre partenaire ait éjaculé, rendez-vous à la salle de bain et prenez une douche. Ensuite, vous n'aurez plus qu'à vous habiller et à décamper.

N'ayez pas de remords, cela serait pire si vous vous mettiez à simuler pour faire passer les

chooses. Si vous êtes chez vous, agissez de la même manière. Prenez votre douche et enfilez quelque chose.

Rendez-vous à la cuisine et faites comme si de rien. Mangez un morceau, allumez la télé... Ne restez pas au lit, montrez votre détachement sans non plus être de mauvaise humeur. Vous voulez juste lui faire comprendre que vous avez obtenu ce que vous vouliez et qu'il est temps pour lui de quitter les lieux.

→ **N'ajoutez pas votre coup d'un soir dans vos listes de contacts en ligne**: pas mal de personnes ajoutent leurs conquêtes juste pour le plaisir de montrer à leurs amis « ah celui-là, il m'a sauté hier soir, pas mal hein ?»...Quel est l'intérêt ? Vous n'êtes plus une gamine, il faut mûrir.

Sa vie ne vous intéresse pas, alors pourquoi l'ajouter sur Facebook et compagnie ? Vous voulez l'espionner ? Voir s'il a une copine ou à quoi ressemble Titou son caniche nain ? Non, on s'en fout... N'écornez pas votre image et passez vite à autre chose. La fierté mal placée ne sert pas la séductrice, elle le rabaisse.

Le fameux coup du soir, est toujours un élément gratifiant pour une séductrice : elle a prouvé

que son pouvoir de séduction était à la hauteur, et elle a capturé sa proie. Cela ne veut pas dire pour autant que vous devez ensuite arrêter d'entretenir votre image juste parce que vous avez couché avec un mec.

C'est bien, vous avez conclu, n'en faites pas tout un fromage, et remettez vous en selle, car votre prochaine conquête vous attend, quelque part...

IV. Sexualité et (nouvelles) expériences : comment évolue-t-on face au sexe ?

Du dépucelage à la recherche de nouveaux plaisirs après 10 ans de mariage, la vie sexuelle est faite d'expériences plus ou moins enrichissantes. L'Homme est constamment à la recherche de nouveaux plaisirs afin de se découvrir ou de se redécouvrir.

Avec la pratique, ou la découverte, les mentalités évoluent et on atteint la maturité. Cela nous empêche-t-il de pimenter notre vie sexuelle ? Non absolument pas !

A) Au secours je suis pucelle

Non, rassurez-vous, si vous n'avez pas encore goûté au fruit défendu, on ne vous a pas oubliée pour autant. Mais sachez que tous les conseils décrits précédemment vous seront extrêmement utiles lors de votre passage à l'acte. Ceci étant éclairci, il apparaît important d'apporter quelques éléments de réflexion à propos de votre « statut ».

Il n'y a aucune honte à être toujours vierge. Certaines personnes prennent leur temps, d'autres n'ont simplement pas eu (ou su profiter) les opportunités de passer à l'acte.

Quelle que soit votre situation, sachez qu'il n'est jamais trop tard et que vous n'êtes pas une attardée pour autant, et ce malgré la pression sociale qui peut peser sur vos épaules (si par exemple toutes vos copines ont déjà eu des expériences sexuelles, qu'elles racontent, en les enjolivant un maximum, à la récré).

Pour perdre votre virginité, il vous suffit de faire comme les autres personnes qui liront ces quelques pages : adopter une attitude adéquate.

Dans d'autres cas, on retrouvera les jeunes couples qui s'aiment et ont une relation solide et qui ont peur que le fait de passer cette étape ne détruise le lien unique qui les unit. Ne vous en faites pas, nous aborderons aussi ce thème.

1. Quels comportements faut-il adopter pour perdre sa virginité ?

Comme nous l'expliquions, les raisons pour lesquelles vous êtes toujours vierges importent peu. Ce qui compte en revanche, c'est la manière dont cela se retranscrit lors de vos rencontres avec les hommes en général.

→ **Ne soyez pas trop stressée** : la première chose que vous devez savoir, c'est qu'il est inutile de se mettre la pression à ce sujet ou d'en faire toute une montagne. Tout vient à point à qui sait attendre. Ce qu'on observe souvent chez les jeunes c'est une pression du résultat, comme s'il fallait absolument « scorer » pour devenir adulte.

C'est totalement idiot. Plus vous êtes impatiente, moins vous prenez le temps

d'analyser vos désirs et moins votre première fois sera satisfaisante.

Vous ne pouvez pas vous focaliser ou faire un blocage sur le contact physique quand vous rencontrez un homme. Il le remarquerait très rapidement et se demanderait ce qui cloche chez vous.

Ne vous fiez pas à vos amis qui vous parlent de douleurs, de saignements abondants ou de choses horribles. C'est à vous de faire votre propre découverte, mais sans jamais vous offrir si vous ne le voulez pas vraiment.

Votre but est de conserver calme et confiance en vous. Ne forcez pas les choses. Rappelez-vous que ce sont plus souvent les garçons qui ressentent cette pression, ce besoin inéluctable de connaître les joies d'une première pénétration. Votre maturité vous aidera donc à faire le bon choix, au moment venu.

Plutôt que de considérer le fait de perdre votre virginité comme une fin en soi, vous devez voir cela comme faisant partie du processus d'apprentissage de votre personnalité de femme.

Les filles sont plus effrayées par leur première fois que les hommes. C'est dans l'ordre des choses, rien d'étrange jusqu'ici donc : Ne culpabilisez pas, le contexte y est pour beaucoup !

Ce que recherchent les filles, surtout les plus jeunes, c'est la preuve qu'elles ne font pas une erreur en laissant entrer un jeune homme dans leur intimité. Vous avez besoin de confiance.

Rappelez-vous toujours que la vision du sexe est très différente pour les hommes et pour les femmes notamment lors des prémisses de la vie sexuelle. Prenez le temps et ne grillez pas les étapes.

→ Ayez confiance en vous et tout ira bien :
Pour avancer dans votre vie de séductrice, comme dans la plupart des domaines et ainsi parvenir à réaliser vos objectifs, vous devez développer votre confiance en vous.

Une séductrice construit sa personnalité par l'expérience, elle ne se préoccupe que secondairement de la séduction en tant que telle et s'attache plus au côté pragmatique qu'émotionnel.

Dans les faits cela signifie que vous devez rester impassible et ne pas avoir peur de l'échec. Si celui-ci se manifeste, vous apprendrez de lui. Dominez vos émotions et concentrez-vous sur le bon temps passé à échanger avec un homme plutôt qu'à vous demander comment il faudra réagir si les choses vont plus loin.

À ce stade, vous n'avez pas 36 solutions : il vous faut multiplier les contacts avec différents hommes afin de renforcer votre image de fille sociale. Être appréciée aide évidemment à passer à la vitesse supérieure (si bien entendue c'est ce que vous recherchez).

Prenez la séduction comme un jeu, ou un sport... Si vous ne vous entraînez pas, vous ne deviendrez jamais bonne. Il faut essayer, essayer, essayer... jusqu'à trouver les techniques et comportements qui vous correspondent et qui fonctionnent avec votre caractère. Le charisme n'est pas inné, il se développe avec l'expérience.

Sortez-vous de la tête que votre but est d'avoir une relation sexuelle à tout prix. Voyez plutôt cela comme une opportunité de vous améliorer et d'étudier un peu plus les

comportements masculins. Quand vous serez prête, cela arrivera croyez-moi!

→ **Mettre en pratique ce que vous avez appris dans ce livre** : une fois que vous êtes parvenue à affirmer votre personnalité et qu'un jeune homme exprime son désir de partager une relation charnelle avec vous pour la première fois, vous devez à tout prix garder votre contenance. Ce n'est pas le moment de montrer votre peur ou de douter de vos qualités.

Votre premier réflexe sera alors de vous remémorer le savoir que nous avons partagé à travers cette production et non de vous fier aux films pornos que vous avez pu voir jusqu'à présent ou aux dires de vos bonnes copines qui croyez-moi, mentent pour la plupart d'entre elles. Soyez tendre, douce et généreuse. Il est temps d'apprendre comment votre corps fonctionne et réagit dans ce contexte.

L'autre détail important, c'est de vous protéger. J'imagine que si vous êtes vierge, vous n'avez pas fait de test de dépistage de maladies sexuellement transmissibles... Et bien gardez à l'esprit que cela ne signifie pas que vous êtes clean.

Vous ou votre copain pouvez être porteurs de gènes nocifs et tant qu'on est sûr de rien le préservatif est une OBLIGATION. Veillez donc à toujours avoir ce qu'il faut sur vous.

Ce qu'il vous faut savoir, c'est qu'une relation sexuelle reste un acte naturel. Il est donc inutile de vous mettre une pression particulière ou de vous prendre la tête. La performance ne compte pas vraiment lors d'un dépucelage, vous faites l'expérience du sexe et vous aurez tout le temps de vous améliorer dans le futur.

2. Comment lutter contre l'appréhension du dépucelage

Certaines d'entre vous sont quant à elles dans une situation différente. Elles ont un copain et tout se passe bien, mais elles hésitent à franchir le cap, de peur de ruiner cette belle histoire d'amour.

Voici quelques éléments de réflexions qui vous aideront peut-être à faire le grand saut.

→ **Êtes-vous en harmonie avec votre corps ?** : tout le monde à des doutes et ressent l'insécurité dans un domaine ou dans un autre. Nombre de femmes se trouvent trop grosses, trop laides, trop ceci ou pas assez cela... Ces doutes vous font peur et l'inquiétude naît du fait qu'une fois dans l'intimité votre copain aura tout le loisir de vous voir et de juger votre anatomie.

Soyez rassurée. Si votre copain a attendu jusqu'ici, c'est sans doute qu'il a des sentiments forts à votre égard. Il ne s'enfuira pas en courant en voyant votre poitrine ou votre vulve. S'il est lui aussi vierge, il est même à parier qu'il sera tout aussi hésitant que vous.

Rien ne vous empêche alors de commencer votre découverte de la sexualité par des attouchements, afin de vous donner mutuellement confiance. Ne forcez pas les choses, laissez-vous le temps d'appréhender vos différences et de faire naître le désir.

→ **Êtes-vous certaine de son amour ?** : Le dépucelage pour une fille revêt un caractère tout particulier. Vous savez en effet que vous pourriez avoir mal et devez totalement avoir confiance en votre copain pour passer à l'acte.

Ne dit-on pas d'ailleurs d'une femme qu'elle « offre » sa virginité ? Comme si c'était un cadeau, une chose inestimable... Mais bon les mentalités sont ainsi faites.

Pour votre première fois, vous idéalisez sans doute une image romantique et un cadre merveilleux, et c'est bien pour cela que vous attendez de votre amant un comportement de gentleman. Vous ne vous donnerez à lui que s'il vous comprend, prend son mal en patience et respecte votre manière de penser. Sur quoi vous avez tout à fait raison.

Avant votre dépucelage, demandez-vous ce qu'attend votre copain d'un tel acte. Avez-vous des projets communs ? Serait-il le même homme si vous vous refusiez à lui ? Vous soutient-il au moment où vous lui faites part de votre insécurité face aux relations sexuelles ? Autant de questions qui vous aideront à définir sa personnalité et à savoir si cela vaut le coup ou non.

→ **Quelles sont les motivations de votre copain ?** : Le fait de s'interroger sur les véritables intentions de votre copain est tout à fait naturel. C'est même très sain. Cela démontre une certaine maturité et une prise

de conscience du fait qu'on ne peut pas vous considérer comme un objet. S'il remet votre raisonnement en cause se plaignant d'un manque de confiance c'est peut-être qu'au fond, il est trop impatient.

Ne pensez pas que vous êtes nécessairement trop exigeante et ne laissez personne vous mettre la pression. Il est compréhensible de vouloir savoir à quoi s'attendre avant de s'offrir à un homme, aussi gentil puisse-t-il paraître.

→ **Passez à l'acte** : une fois que votre copain aura prouvé sa fidélité aussi bien morale que physique, que ses intentions sont pures et ses sentiments forts, vous pourrez lui ouvrir votre sanctuaire. Pour une première il est recommandé d'y aller en douceur, afin de découvrir vos anatomies réciproques et de mieux appréhender la sexualité en tant que telle.

En effet, lors d'un premier rapport sexuel, l'hymen se déchire, ce qui peut causer des douleurs et des saignements. Rassurez-vous c'est tout à fait normal (tout comme l'absence de sang d'ailleurs, cela dépend des femmes).

Le plaisir de votre partenaire sera sans doute plus au rendez-vous que le vôtre. Dites-vous bien que c'est la répétition de l'acte qui vous

fera découvrir le plaisir. Il ne faut pas s'arrêter aux premiers signes de douleur, sans quoi vous serez rapidement dégoûtée du sexe et prête à rentrer au couvent.

B) Trop d'expérience tue l'expérience ?

À force de multiplier les partenaires ou tout simplement de « vieillir », notamment si on est en couple depuis plusieurs années, on commence à se demander si on peut vraiment pimenter sa vie sexuelle comme à ses débuts, quand chaque rencontre nous permettait de faire de nouvelles expériences.

Mon travail ? Vous prouver qu'il n'y a pas d'âge (ou de situation empêchant) pour être sexuellement épanoui !

1. Le sexe peut devenir meilleur avec le temps

Bien qu'on entende souvent dire les couples que leur vie sexuelle se dégrade et que l'excitation et l'attraction physique ont peu à

peu fait place à la lassitude, il convient de remettre en cause ce phénomène.

Certes d'autres priorités font leur apparition (enfants, problèmes relationnels, familiaux, de santé...) mais l'ouverture d'esprit est un bon remède pour se remettre sur les rails du plaisir.

→ **Prendre de l'âge ne remet pas en cause le plaisir** : notre première affirmation, d'ailleurs présente tout au long de ce livret électronique, c'est que l'expérience nous rend meilleur. C'est le cas pour quasiment tous les domaines de la vie. Donc plus on fait l'amour, plus on devient « bon ».

On identifie plus facilement les signes avant-coureurs de l'orgasme, on sait quand changer de position, comment donner du plaisir mais aussi en recevoir. On a plus peur de rien, car on a à peu près tout essayé.

Le problème de bien des couples, c'est qu'ils vivent dans le passé. Ils se souviennent de leurs premières rencontres, quand ils faisaient l'amour au moins 5 fois par jour et qu'ils se sentaient inépuisables, un peu à l'image des lapins de chez Energizer.

Seulement voilà après de longues années ils se mettent à penser qu'un partenaire unique limite les fantasmes et le sexe devient chiant. Pas besoin d'être centenaire pour cela, certains ont ce sentiment à à peine 30 ans !

→ **Les contraintes physiques** : après un certain âge, il est certain que les performances décroissent en intensité. On a l'âge de nos artères et on ne peut plus tenir des heures sans se fatiguer.

Certains ont même tendance à faire toujours la même chose : mêmes positions, mêmes timings, mêmes variations... Jusqu'à arriver au beau jour où on préfère dormir que faire l'amour. Comme c'est triste !

→ **Un tournant dans votre vie sexuelle** : si on en arrive là, quelque chose doit changer. On a rempli nos objectifs et nos attentes en matière de sexualité, et si on veut stimuler sa libido, il faut trouver des alternatives.

Un détachement psychologique est nécessaire. Il faut remettre en question sa sexualité et s'accorder sur le fait d'introduire de nouvelles pratiques dans son couple.

→ **Ce qui doit changer**: Si vous êtes enfin décidée à changer cette morosité quotidienne il vous faut agir dès maintenant. Sans honte aucune, rendez-vous dans un sex-shop et renseignez-vous sur les nouveaux sex-toys, les jeux sexuels ou louez des films à regarder avec votre compagnon. Plus vous faites preuve d'originalité, plus son appétit sexuel grandira.

-**Organisez des surprises**: attendez-le, à la maison, le repas est prêt, le vin sur la table. Il fait noir, et soudain vous surgissez de la cuisine en petits sous-vêtements de satin que vous venez d'acheter.

Vous vous dirigez vers lui et faites tomber une serviette afin qu'il puisse observer les lignes de votre corps. En vous redressant vous l'effleurez, prenez sa main et la posez sur vos fesses...Que pensez-vous qu'il advienne ensuite ?

-**Emmenez-le au restaurant**: au milieu du repas dites-lui de vous rejoindre aux toilettes. Faites l'amour comme des bêtes avant de revenir à table. Le sexe est une question de complicité. Plus vous pimentez les échanges plus l'attraction sexuelle se développe (ou revient).

-**Faites des efforts de présentation**: évitez les bigoudis et les poils sur les jambes ...Votre

partenaire doit changer l'image qu'il a de vous pour avoir l'impression d'avoir une nouvelle maîtresse, de vivre une nouvelle histoire d'amour.

Vous devez bien évidemment faire des efforts pour stimuler une vie sexuelle qui tend vers le néant. Si votre copain est toujours avec vous, c'est qu'il doit avoir des sentiments, il suffit de les stimuler.

Ne laissez pas l'habitude s'ériger entre vous. Faites fi des tabous et impulsez du changement dans vos habitudes sexuelles. Si ces phénomènes se répètent, il est à parier que votre couple reprendra un second souffle.

2. Un plan à trois pour pimenter sa sexualité et redonner vigueur à son couple ?

Voilà une autre idée qui pourrait rebooster votre vie sexuelle avec votre partenaire. En créant une « diversion » (ici la 3ème personne) vous lui démontrerez dans le feu de l'action qu'il est le centre de l'intérêt tout en stimulant sa jalousie et sa possessivité (et ne le cachons pas, en vous faisant plaisir !).

Le principe est simple et a fait ses preuves. Il vous faut construire un environnement sexualisé

→ **Toute repose sur votre couple** : pour trouver un(e) autre partenaire, il vous faut discuter avec votre mec. Le choix d'une femme paraît alors plus facile (les hommes étant plus jaloux et bien moins ouverts aux pratiques homosexuelles, même juste pour essayer et la question de la « performance » serait aussi un obstacle).

Beaucoup d'hommes rêvent en effet de faire une expérience avec leur copine et une autre femme. Votre copain devra donc choisir votre partenaire d'un soir.

Son choix pourra se porter sur une de ses amies, et si vous n'osez pas demander, vous pourrez toujours poster une petite annonce sur internet. Beaucoup plus de gens que vous ne l'imaginez vous répondront.

Ensuite il vous suffira d'organiser une rencontre, pour établir si oui ou non, il existe une connexion avec votre chéri.

→ **Ne pas le laisser s'en sortir à trop bon compte** : pour éviter tout malentendu, vous devez placer la notion du plaisir de votre mec au centre de la manœuvre. Vous ne pouvez donc pas le priver de contacts avec son nouveau jouet, mais vous aurez briefé cette personne sur la nécessité de mettre l'accent sur les interactions entre vous et votre copain (voir entre vous et elle).

Dans la même optique, lors de la réalisation de ce plan à trois, toute votre attention ne pourra pas se porter sur votre mec. Vous voulez réaliser un de ses fantasmes, lui montrer que vous pouvez jouer la lesbienne pour une soirée.

Pendant le rapport, votre copain pourra alors se libérer. Une fois encore le rôle de cet échange est de renforcer votre lien avec votre partenaire, mais cela ne peut fonctionner que

si vous n'êtes pas jalouse. Vous pouvez aussi très bien fixer des limites comme lui interdire de pénétrer l'autre femme par exemple (même si cela peut provoquer de la frustration).

→ **Une confiance renforcée** : le fait de partager ce moment rétablira la communication sexuelle entre vous. Vous prouvez que vous êtes à l'écoute des désirs de votre copain,

CONCLUSION :

Comme vous avez pu le voir tout au long de votre lecture, la sexualité est un phénomène découlant naturellement de votre lifestyle et de votre personnalité de séductrice. Si certaines notions vous ont sauté aux yeux, il est important de rappeler que le respect et la maturité

doivent être au cœur de votre développement personnel en la matière.

Votre tâche, une fois ce livret électronique refermé, sera donc d'analyser ce que vous pensiez savoir de la sexualité, votre manière de l'appréhender et vos sources d'information (films porno, amies, revues spécialisées, sites internet...) afin de les mettre en relation avec mes écrits pour vous permettre de définir votre propre vision du sexe et des comportements à adopter pour vous épanouir lors de sa pratique.

Les tabous doivent être brisés. Peu importe votre âge, la sexualité n'est pas un « ovni » ou une chose que vous devez ignorer. Elle fait partie intégrante de votre vie (ou le fera bientôt), et il est donc tout à fait normal de vouloir la maîtriser et en comprendre les implications.

Ce n'est parce que vous venez de lire cette œuvre, que vous êtes une femme perverse ou une attardée, bien au contraire : votre soif de connaissance est toute à votre honneur et je vous remercie de l'attention accordée à ces quelques pages.

La vie d'une femme est faite d'épreuves, de challenges et d'obstacles qui lui permettent de sans cesse se remettre en question et de

s'améliorer. Il est donc dans l'ordre des choses de rencontrer certaines de ces embûches dans votre vie sexuelle.

Les jugements et les railleries sont l'apanage des faibles et des inconscients. Maintenant, vous avez les outils pour faire face à de nombreuses situations qui requerront la démonstration de votre statut de femme épanouie et assumée. Il vous revient de les utiliser à bon escient afin de renforcer votre charisme et d'apprendre de chacune de vos expériences.

La sexualité ne doit pas vous faire peur. Comme expliqué au cours de cette démonstration elle est le simple aboutissement du processus de séduction et vos performances ne remettent pas systématiquement vos qualités en question.

C'est en vous débarrassant des préjugés à la peau dure que vous développerez une aura de femme libre et charismatique. Le plus important est d'assumer qui vous êtes et de savoir prendre les choses en main le moment venu.

Certaines obligations pèsent sur les épaules d'une séductrice: c'est pour moi le point vital abordé dans cet ouvrage. Ne soyez jamais «je

m'en foutiste », un rapport sexuel non protégé peut vous coûter la vie, ou vous faire attraper des infections vraiment graves.

Ne faites JAMAIS l'amour avec un homme pour la première fois sans vous protéger. C'est un manque flagrant de maturité, et vous mettriez deux vies (au moins) en danger. Pensez à votre futur et aux bouleversements qu'une simple nuit d'amour peut causer.

Ne pensez jamais uniquement à votre plaisir. L'acte sexuel est un partage d'émotions et de sensations. Renier le plaisir de votre partenaire c'est cracher sur votre statut de séductrice.

Rappelez-vous que vous êtes une machine à bonheur (vous avez maintenant toutes les clés pour devenir efficace dans l'art de l'exécution des préliminaires, et vous connaissez un peu mieux l'anatomie de votre partenaire, plus d'excuses donc) !

Enfin, n'oubliez pas les implications psychologiques liées aux relations sexuelles. Tout problème a une solution qui réside la plupart du temps dans votre état d'esprit. Le sexe n'est pas une compétition, c'est en s'en rendant compte qu'on devient performant...

Bon je parle je parle... mais il va être temps pour vous d'aller sur le terrain et de mettre en application tout ce que vous avez appris.

Je vous souhaite donc bonne chance, au nom de toute l'équipe de SeductionByKamal.com, et espère avoir pu apporter des éléments de réponse aux questions que vous vous posiez avant de me lire.

Quoi qu'il en soit, je vous dis à très bientôt sur notre blog !

J&B.

Le Guide de la Séductrice

Si vous avez aimé ce livre, alors vous allez adorer le Guide De La Séductrice. On se pose souvent la question : **Comment séduire un homme tout en restant naturelle** ? Réponse : Il faut d'abord que vous vous séduisiez vous-même. Une fois ce pas franchi et pleinement confiante en vous, apprenez à maîtriser les codes secrets de la séduction :

- Savoir quels hommes méritent d'être connus et ceux qu'il vaut mieux éviter.
- Utiliser habilement vos pouvoirs d'attraction.

- Manipuler avec subtilité les armes féminines qui fonctionnent toujours.
- Tirer parti des petits plus du Dress Code.
- Perfectionner l'art et la manière d'aborder l'homme qui vous plaît.
- Cultiver avec soin votre stratégie pour le garder.
- En travaillant votre personnalité et en suivant les conseils de ce guide pour Femmes, vous vous rendrez plus séduisante encore et améliorerez votre vie amoureuse.

[Cliquez ici pour en savoir plus sur Le Guide De La Séductrice >>](#)