



DEVENEZ
L'AMANT
DE SES
RÊVES

PLUS DE 200 SECRETS RÉVÉLÉS
JULES LEGRAND

Devenez l'Amant De Ses Rêves

par Jules Legrand

© 2020 Tous droits réservés.

INTRODUCTION	6
JEUX DE MAINS	9
L'ART DU CUNNILINGUS	25
LE COIT : MODE D'EMPLOI	39
PROPOSITIONS INDECENTES	50
BONUS – LES TECHNIQUES AVANCÉES	68
LE CUNNI DES EXPERTS	69
JEUX DE MAINS EXPERTES	73
JEUX DE VILAINS	78
ANAL	81
LES MOTS DU SEXE	87
LES FANTASMES À ASSOUVIR	91
POSITIONS AVANCÉES	95

TROUVER ET EXPLOITER LE POINT G	99
CONCLUSION	106

Devenez l'Amant De Ses Rêves

L'ebook « Devenez l'Amant De Ses Rêves » a fait l'objet d'une déclaration en mai 2020. Tous les droits de l'Ebook « Devenez l'Amant De Ses Rêves » appartiennent à l'Auteur et à ses gestionnaires.

L'ebook « Devenez l'Amant De Ses Rêves » est protégé par les dispositions du code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, copie ou modification des contenus de l'ebook à des fins autres qu'un usage privé n'est possible qu'après autorisation écrite des gestionnaires.

Toute reproduction ou modification du contenu de L'ebook sous quelque forme que ce soit, non autorisée par les gestionnaires, est strictement interdite et passible de poursuites civiles ou pénales qui répriment en particulier les atteintes au droit d'auteur, aux droits voisins, aux droits des producteurs de bases de données ainsi qu'aux systèmes de traitement automatisé de données.

Avertissement : pour éviter que « Devenez l'Amant De Ses Rêves » ne termine sur une plateforme d'échange de contenu peer to peer de manière

illégale, chaque ebook possède une clé d'identification unique cachée et le propriétaire de chaque ebook peut ainsi être identifié.

De toutes les façons, je vous assure qu'une fois que vous aurez découvert les conseils et astuces de l'ebook, vous n'aurez pas envie que la terre entière s'en empare ! Au contraire, vous tiendrez à garder ce nouveau savoir pour vous.

2020 © tous droits réservés

INTRODUCTION

Dans une époque où les femmes sont de plus en plus exigeantes sur le choix de leurs partenaires, il vaut mieux savoir comme leur faire plaisir. Et, comme vous le savez : le plaisir féminin est mystérieux...

La question qui revient donc très régulièrement est la suivante : « comment être un bon coup ? »

En effet, comment devenir cet homme qui fait fantasmer les femmes ? Celui qui les fait grimper au rideau de plaisir ? Celui qu'elles meurent d'envie de rappeler dès qu'il a franchi la porte, après une partie de jambes en l'air torride ? Celui dont elles vantent les prouesses sexuelles auprès des copines ? Celui qu'elles ne quittent jamais (car un tel amant est précieux !) ?

Vous avez sûrement dû lire un paquet d'articles qui promettent de faire de vous une bête de sexe. Mais ils sont en général écrits par des auteurs recrutés en freelance payés au mot, et donc ne vous aideront pas du tout à savoir ce dont rêvent

les femmes au lit.

La sexualité féminine est mystérieuse pour qui n'y est pas initié. Même les séducteurs les plus chevronnés ne connaissent pas toutes les clés pour mener à coup sûr une femme jusqu'à l'orgasme. C'est ici que cet eBook entre en jeu.

Vous aviez toujours rêvé de conseils savamment coquins mais simples à mettre en pratique pour devenir un **amant extraordinaire** ? Je vous les livre sur un plateau.

Vous ne trouverez pas ici un mode d'emploi car je ne prétends pas détenir la vérité absolue. Juste les conseils d'un homme qui a décidé de se servir de son expérience pour guider les autres vers le Saint Graal : le plaisir féminin.

Cet ebook aidera ceux qui sont en couple à relancer leur vie sexuelle et à surprendre leur partenaire. Les célibataires, quant à eux, pourront devenir les amants d'un soir dont toutes les femmes rêvent.

Oui, vous pouvez la faire trembler de plaisir. Oui, vous pouvez la rendre folle de désir. Oui, vous pouvez lui faire ce dont elle rêve mais qu'elle n'a

jamais osé demander. Oui, vous pouvez être l'amant le plus entreprenant, audacieux et sensuel qu'elle n'ait jamais connu.

Il vous suffira de lire les cet eBook pour vous en convaincre.

À lire seul ou en couple, cet eBook vous garantit de booster votre vie sexuelle et de comprendre enfin ce qu'aiment les femmes et ce dont elles ont besoin pour être comblées.

Alors, prêt à pénétrer le secret bien gardé de la sexualité féminine?

JEUX DE MAINS

🔑 Les caresses et les baisers sont essentiels pour apprivoiser le corps de l'autre. On pense souvent - à tort - que les caresses ne sont utiles que lors des préliminaires. Mais c'est faux. Les femmes ont besoin d'être touchées, caressées, et que l'on s'occupe d'elles régulièrement, et pas uniquement pendant l'acte.

🔑 Sans raison, habituez-vous à caresser et embrasser souvent votre femme. Sans raison, car cela contribue à érotiser son corps, et à lui donner confiance en elle et en sa séduction. Et une femme qui se sent sexy aura davantage envie de sexe... A bon entendeur...

🔑 Il existe une multitude de baisers différents. La pression, l'intention, l'ouverture des lèvres sont autant de facteurs qui changent votre baiser. Utilisez ce délicieux moyen de communication pour lui faire passer des messages sans dire un mot. Sachez que les baisers sont l'un des principaux excitants pour les femmes. Si vous l'embrassez régulièrement (attention, je parle de vrais baisers, pas de « bisous »), vous maintiendrez

son excitation tout au long de la journée. Elle aura ainsi beaucoup plus envie de vous sauter dessus à l'improviste.

🗝 Les femmes sont très sensibles à l'hygiène, et cela influe sur leurs envies sexuelles. Assurez-vous donc d'avoir toujours une haleine fraîche avant de l'embrasser. Si vous n'avez pas de dentifrice sous la main, croquez dans un fruit, cela marche aussi.

🗝 Le café, le chocolat et le tabac donnent en quelques minutes une haleine atroce. Si vous ne pouvez pas vous brosser les dents après en avoir consommé, prévoyez toujours des pastilles à la menthe extra forte. Au restaurant, évitez de commander des plats à base d'ail, de chou, ou trop épicés, cela vous aidera à conclure !

🗝 Il n'est pas très agréable d'être caressée par des mains rugueuses. Une fois par semaine, gomez vos mains avec du gros sel mélangé à de l'huile d'olive. Frottez vigoureusement puis rincez à l'eau tiède. Elles deviendront des machines à caresses, et rendront folle votre compagne. Un massage effectué avec des mains très douces est le meilleur préliminaire que vous pourrez lui offrir.

✂ Les femmes aiment en général les massages doux et sensuels. N'appuyez pas trop fort et ne faites pas de mouvements saccadés, il ne s'agit pas d'un massage sportif ! Vos mains doivent glisser doucement à la surface de sa peau. Vous n'avez pas besoin de « savoir masser », procédez au feeling.

✂ Utilisez le maximum de peau pour la masser, enduisez vos avant-bras d'huile, et utilisez-les 13 comme un prolongement de vos mains lors du massage. Plus il y a de peau au contact de la sienne, plus le massage est agréable car les points de pression se multiplient.

✂ Choisissez une bonne huile : elle ne doit ni chauffer, ni pelucher, ni être trop grasse ou au parfum entêtant. Malheureusement il est très difficile de s'en rendre compte en magasin, il faut donc essayer jusqu'à trouver celle qui vous convient parfaitement. Une bonne huile est la garantie de multiples jeux érotiques.

✂ Si vous avez des crampes après de longues minutes de massage, prévoyez un appareil de 14 massage pour vous reposer les mains. Vous pouvez également continuer à masser avec vos pieds, vos avants-bras, vos cuisses.... Soyez imaginatif ! Ne vous focalisez pas sur la durée du

massage, mieux valent 10 minutes de massage intense qu'une demi-heure où elle sentira que vous en avez marre.

✂ Bandez-lui les yeux, puis écrivez sur son dos des mots imaginaires avec la pulpe de votre doigt. Elle devra deviner ce que vous écrivez. Ce jeu est très excitant, surtout si vous écrivez des mots coquins, mais en plus l'effleurement donne de délicieux frissons.

✂ Tentez le body body : enduisez-vous d'huile et massez-la avec votre corps tout entier. Cela semble délicat au premier abord, mais en réalité, c'est incroyablement sensuel. Commencez par la chevaucher lorsqu'elle est allongée sur le ventre. Massez-la de manière classique avec vos mains, puis avec les avant-bras, et enfin avec le torse. Pendant ce moment, embrassez-la dans le cou. Commencez un body-body, et elle ne résistera pas plus de quelques minutes avant de vous sauter dessus.

✂ Après la douche, offrez-lui un massage sensuel des pieds. N'hésitez pas à lécher ses orteils en la regardant dans les yeux. Non ce n'est pas dégueulasse ! Les pieds sont des endroits extrêmement sensibles, totalement oubliés des

jeux érotiques. Appuyez fermement votre paume sur la plante de ses pieds et massez circulairement pour une détente 16 maximale. Pour éviter de trop la surprendre, commencez par caresser ses cuisses, puis ses jambes, et descendez doucement vers les pieds. De cette façon, le massage des pieds deviendra une continuité, et vous ne passerez pas pour un fétichiste !

🗝 Testez les huiles comestibles, incolores et au goût délicatement sucré. Dessinez un parcours invisible que vous effacerez du bout de la langue. Bien entendu, votre devoir est de nettoyer intégralement son corps de toute trace après. C'est d'ailleurs la partie la plus excitante de ce jeu érotique. L'avantage de ces huiles est de pouvoir pratiquer cunnilingus et baisers directement après le massage, sans avoir d'arrière-goût désagréable.

🗝 Faites de la douche un véritable préliminaire. Lavez-la intégralement, doucement, en n'oubliant aucune partie. Le plus important est le lavage de cheveux, car c'est un moment très intime pour une femme. Pour finir en beauté, massez-lui les cheveux. Placez vos doigts bien écartés et appuyez la pulpe des doigts en effectuant des petits cercles. Cette sensation d'abandon est un prélude parfait à

du sexe intense.

✂ Mettez-la sur le ventre, et pendant plusieurs minutes, effleurez son dos et ses fesses avec la pulpe de vos doigts, pour l'électriser. Utilisez le bout de vos doigts pour décrire des trajets aléatoires. Intensifiez vos mouvements, puis recommencez à l'effleurer. Ne faites pas cela plus de quelques minutes, car de très excitante, la sensation peut devenir désagréable.

✂ Si vous avez des ongles, passez-les délicatement sur son dos et ses fesses durant les préliminaires. Vous pouvez utiliser le plat de l'ongle ou sa tranche pour des sensations différentes. Durant l'acte, n'hésitez pas à les utiliser, les femmes aiment en général la sensation procurée par les morsures et griffures légères (attention, ne lui lacérez pas non plus la peau)

✂ Utilisez votre langue sur ses lobes d'oreille et le creux de son cou, beaucoup de femmes y sont très réactives. Attention : ne mettez pas votre langue dans son oreille, mais explorez-en le contour en vous attardant sur les lobes. Pour cela, utilisez la pointe de votre langue. Mordillez et suçotez délicatement le lobe, et continuez vers le cou, c'est

un régal pour les sens.

✂ On n'y pense pas souvent, mais les cheveux peuvent être utilisés durant les préliminaires. Jouez avec ses cheveux, faites-les passer délicatement entre vos doigts. Certaines femmes détestent qu'on touche à leur tignasse, dans ce cas-là, n'insistez pas. Mais pour la majorité, une simple caresse dans les cheveux déclenche une vague de plaisir et un abandon immédiat des sens.

✂ Pendant un massage n'oubliez pas le visage. Les paupières, les tempes et le cou sont très sensibles. Allongez-la sur le dos, et installez-vous à genoux derrière sa tête. Vous aurez alors une position idéale pour vous occuper de son cou et de son visage. Commencez par de légers effleurements, puis dessinez les contours de son visage avec la pulpe de vos doigts. Finissez par un massage du cuir chevelu.

✂ Certaines femmes adorent la sensation du suçon. Faites-les à un endroit peu visible : les épaules, le creux des genoux, les poignets... Par pitié, ne vous jetez pas sur son cou ! Dans tous les cas, évitez de mettre les dents et amenez y un maximum de sensualité. Un endroit où le suçon est très agréable est l'intérieur de la cuisse, cela

vous permettra également d'enchaîner sur un cunnilingus.

🔑 Placez votre main sur la sienne pendant qu'elle vous caresse, vous pourrez ainsi la guider et elle vous en sera reconnaissante. Demandez-lui de faire pareil. Vous sentirez quelles sont ses zones érogènes et celles qui la laissent indifférente. Une femme aime se sentir écoutée, particulièrement en ce qui concerne son plaisir. Si elle n'ose pas trop, glissez-lui un « guide-moi » au creux de l'oreille, vous devriez vaincre ses dernières barrières.

🔑 Massez-lui le cou et la poitrine en la chevauchant. Approchez innocemment votre sexe le plus près possible du sien, puis remontez. Bien évidemment, continuez à la masser comme si vous n'aviez rien remarqué. Au bout de quelques minutes, elle devrait être folle de désir. Vous pouvez également le faire lorsqu'elle est sur le dos, en vous installant au niveau de ses cuisses, votre sexe devrait ainsi caresser ses fesses lorsque vous ferez des mouvements amples.

🔑 Pour toucher son sexe, humidifiez toujours vos mains, les muqueuses vaginales sont extrêmement sensibles. Le contact avec une peau sèche peut donc être très douloureux. Un peu de salive suffira

ou encore mieux : du lubrifiant.

🗝️ Après plusieurs mois ou années de relation, les baisers ont tendance à s'espacer. Ne laissez pas la routine s'installer. Embrassez-la régulièrement et passionnément. Les baisers sont, de plus, un très puissant excitant.

🗝️ Osez les baisers dans des lieux souvent délaissés. Les plis des genoux, l'intérieur des cuisses, les chevilles, les coudes... De nombreuses zones érogènes sont oubliées! Alors apprenez à redécouvrir son corps et à offrir au moindre centimètre de peau des caresses!

🗝️ Les oreilles, la nuque et le cou sont des zones très innervées. De légères pressions avec la pulpe des doigts ou la langue déclencheront peu à peu l'excitation. De légères suctions (pas des suçons) provoqueront des sensations délicieuses dans ces endroits.

🗝️ Les tétons sont une zone très sensible, léchez-les délicatement pour les sentir se durcir dans votre bouche. Effleurez-les pour la sentir frissonner. Une petite astuce : dessinez des cercles avec le bout de votre langue, en vous rapprochant de plus en plus d'un téton pour finalement le

prendre en bouche. Faites attention à vos dents, et guettez ses réactions, certaines femmes aiment moins que l'on approche cette zone.

✂️ Faites-vous un long massage mutuel de tout le corps, puis découvrez les joies du sexe avec le corps recouvert d'huile. Pour profiter pleinement de ce moment, recouvrez le lit d'un drap qui servira à éponger toute cette huile.

✂️ N'oubliez pas les jambes. Les cuisses particulièrement sont une partie où les femmes sont friandes de massage. Effleurez-les du bout des doigts en remontant doucement vers son entrejambe. Passez près de son sexe l'air de rien, puis redescendez vers ses cuisses. Et continuez.

✂️ Les plumes sont un accessoire très intéressant pour les préliminaires. Essayez différentes textures : les dures, les duveteuses, les douces... Ecrivez avec la tige et effacez ces mots virtuels d'un coup de plume. Caressez doucement ses seins, remontez le long de son dos pour finir sur son cou. N'oubliez pas de terminer en effleurant doucement son clitoris.

✂️ Certaines femmes ont le fantasme de surprendre leur homme en train de se masturber.

Si vous pensez que cela pourrait lui plaire, préparez-lui une petite surprise. Attendez-la dans la chambre, nu, en vous caressant, et laissez-vous surprendre. Lorsqu'elle entrera, soutenez son regard.

✂ Après un long massage, une fois qu'elle sera électrisée par vos caresses, et pas avant, commencez à vous intéresser à son sexe. Cela sera alors une obsession. L'attente et l'excitation l'auront inondée.

✂ Caressez-lui longuement les fesses, un endroit doux et très sensible aux caresses. Passez très près de son sexe, effleurez-le sans le toucher vraiment, éloignez-vous puis revenez... rendez-la folle!

✂ Atteignez son sexe, mais caressez-le d'abord comme une banale partie du corps. Votre indifférence alliée à la douceur des caresses achèvera de faire monter la pression et le désir de votre partenaire.

✂ Lorsque vous la caressez, n'oubliez pas ses seins, ils sont une zone érogène à part entière : manipulez-les très délicatement, massez-les doucement, caressez-les, faites-les rouler entre vos mains. Très souvent, les femmes ont l'impression

que les hommes réduisent leur poitrine aux tétons. Utilisez donc votre paume pour masser doucement sa poitrine entière.

✂ Caressez son sexe à travers ses sous- vêtements jusqu'à ce qu'elle vous supplie de la déshabiller. Pour cela commencez par effleurer la zone. Puis tracez les contours de son sexe sur le tissu. Enfin, frottez doucement vos doigts à l'emplacement du clitoris. Pour finir, approchez votre bouche et soufflez délicatement à travers le tissu.

✂ Allez passer vos mains sous l'eau brûlante avant de la caresser. Le but n'est pas de la brûler, mais de diffuser une agréable sensation de chaleur dans tout son corps. Vous pouvez également mettre du lubrifiant sur vos mains puis les frotter l'une contre l'autre pour donner de la chaleur.

✂ Ne mettez pas le lubrifiant directement sur son sexe. Il est plus excitant d'enduire vos mains puis de la caresser. Vous pouvez aussi mettre du lubrifiant sur votre membre, puis le passer comme un tube sur le sien. Gardez toujours le tube de lubrifiant à portée de main pour ne pas interrompre votre ébat et laisser retomber la tension sexuelle.

🔑 La salive fera un très bon lubrifiant naturel. Lèchez sensuellement les doigts d'une main puis passez-les sur son sexe, pendant que vous répétez l'opération avec l'autre main. Ce sera beaucoup plus sensuel que de cracher 30 directement dans vos mains ou sur son sexe.

🔑 Demandez-lui de vous montrer comment elle se masturbe, chaque femme aime un type de pression et de technique différents, et vous ne pouvez pas le deviner. Si elle n'ose pas s'adonner à cette pratique devant vous, proposez-lui de le faire en même temps qu'elle. Ainsi, vous apprendrez à deux, tout en vous délectant du spectacle. Posez votre main sur la sienne pour encore mieux sentir son rythme et ses gestes.

🔑 Le sexe féminin comprend son vagin, le clitoris et les lèvres. Ces dernières sont très souvent oubliées. Pensez à les prendre entre vos doigts, à les faire rouler, à les caresser, elles sont également très sensibles!

🔑 Variez les gestes et la vitesse, En essayant de vous occuper de tout son sexe, pas seulement du clitoris. Là encore il est nécessaire de savoir ce qu'elle aime. « Doigter » une femme peut, malgré

son nom, se faire sans introduire un seul doigt.

🔑 N'hésitez pas à utiliser vos deux mains, et à tester de nombreuses techniques en n'oubliant pas d'être à l'écoute de ses réactions. L'expression de son visage, ses soupirs, la crispation de ses mains et sa respiration sont autant d'indicateurs à observer pour juger de son degré de plaisir.

🔑 Le sexe féminin étant composé de muqueuses, il est très important que vos mains soient très propres avant de le toucher. Sinon, vous risquerez de lui refiler mycoses ou infections. Par contre, n'utilisez pas les désinfectants à base d'alcool, ils brûlent fortement les muqueuses.

🔑 L'effleurage : cela consiste à passer délicatement un doigt sur ses lèvres entrouvertes. Tout d'abord, effleurez juste, puis appuyez légèrement jusqu'à sentir l'humidité, et continuez à effleurer.

🔑 Le doigtage. Méfiez-vous, beaucoup de femmes détestent ; car mal fait, c'est très désagréable. Il faut y aller de manière douce et sensuelle. Commencez par un doigt, et allez-y lentement. Ne prenez pas votre doigt pour un pénis en mode marteau piqueur. Si elle semble apprécier, vous

pouvez ajouter progressivement un autre doigt...puis deux.

✂ Pendant le doigtage, votre pouce doit titiller doucement son clitoris. C'est le secret d'un doigtage réussi. La meilleure technique consiste à décrire des cercles avec la pulpe de votre pouce.

✂ Le point G se situe à quelques centimètres de l'entrée du vagin. Il forme une petite bosse et est une zone extrêmement sensible. Pour l'atteindre, la position idéale est de rentrer votre index, et de faire le mouvement de « viens-la » en repliant les deux dernières phalanges. Avec un peu d'entraînement, vous devriez y arriver. Faites très attention à ne pas la griffer si vous avez des ongles longs.

✂ Le clitoris doit être manipulé avec beaucoup de délicatesse. Il est protégé dans un petit capuchon au travers duquel vous pouvez le manipuler. Faites-le rouler entre votre pouce et votre index, posez votre index dessus et faites un mouvement circulaire de plus en plus rapide. Ne touchez jamais le clitoris en dehors du capuchon si elle n'est pas très excitée auparavant, sinon cela est désagréable.

🔑 Elle ne mouille pas? Ce n'est pas un gage infaillible de plaisir. Certaines femmes sont plus « sèches » que d'autres. Ce n'est absolument pas grave. Du lubrifiant ou un petit cunnilingus, et le tour sera joué. Mais ne tentez pas la pénétration « à sec », c'est l'une des causes de rupture de frein !

🔑 Gardez à l'esprit que le plaisir féminin met en général plus de temps à venir que pour un homme. Soyez patient, variez vos mouvements, et n'oubliez pas de continuer à l'embrasser.

🔑 Certaines femmes adorent le contact de matières douces avec leur sexe : soie, velours, fourrure, faites des essais pour savoir ce qui lui plait. Vous pouvez par exemple lui bander les yeux, puis passer un échantillon sur tout son corps pour finir par son sexe, et lui demander de reconnaître les matières.

L'ART DU CUNNILINGUS

🔑 Le cunnilingus est une histoire de goût. Il existe une multitude de techniques. Pour savoir ce qui plait à une femme, le meilleur moyen est de le lui demander. Est-ce qu'elle préfère la douceur, le sauvage, un rythme lent ou rapide? Avec la main ou sans?

🔑 Faites très attention à vos dents. Le moindre contact avec son sexe, et particulièrement le clitoris, peut être extrêmement douloureux. Evitez donc de mordiller, ce n'est pas du tout agréable.

🔑 Ne commencez pas directement en vous jetant sur son sexe, ce serait trop facile. Embrassez et léchez ses seins, son bas ventre, ses cuisses, avant d'enfin vous intéresser à son sexe.

🔑 Si vous êtes dégoûté par les poils et que cela ne vous donne pas envie de descendre plus bas, dites-lui, elle comprendra, ou bien introduisez un rasage mutuel du sexe comme un préliminaire.

🔑 Dans un premier temps, utilisez uniquement votre langue pour humidifier au maximum la

zone.

✂ Si elle est allongée sur le dos, placez vos mains ou un coussin sous ses fesses pour la surélever et ainsi avoir une position idéale. Le point G sera ainsi plus facilement accessible.

✂ Ne soufflez jamais dans le vagin ! C'est très désagréable, et surtout dangereux car des bulles d'air peuvent passer dans le sang.

✂ N'essayez pas à tout prix d'aller le plus loin possible, votre langue n'est pas un pénis! Ce qui est très agréable, c'est la flexibilité. Explorez le moindre recoin de ses lèvres et de son clitoris.

✂ Votre langue doit courir le long de son sexe, pour l'humidifier et effectuer des pressions. Testez différentes possibilités : parcourez son sexe avec des coups furtifs. Enveloppez-le entièrement en posant votre langue à plat ; lapez comme une glace, faites tourner son clitoris autour de l'extrémité de votre langue.

✂ Essayez de varier les techniques sans donner une cadence épileptique. Tout doit s'enchaîner pour l'amener doucement vers l'orgasme. Soyez attentif aux indications qu'elle vous donnera

malgré elle. Les contractions de son sexe, les spasmes dans ses jambes... Interprétez ces signes pour savoir comment enchaîner vos mouvements.

🔑 Si vous avez des crampes, utilisez un peu vos doigts et léchez juste son clitoris. La crampe à la mâchoire est un grand classique lorsque l'on fait un cunnilingus très « actif » c'est plutôt bon signe, et plus vous en ferez, moins vous aurez de crampe.

🔑 De temps à autre, regardez-la droit dans les yeux tout en donnant de petits coups de langue sur son sexe... c'est incroyablement excitant. Nul besoin de prendre un regard d'acteur porno. Le simple fait de vous voir prendre du plaisir avec son sexe suffira à faire décoller son imaginaire.

🔑 Utilisez la technique du V. Placez vos doigts en position de V, posez sur son sexe, paume vers ses fesses, et vous obtenez la délimitation exacte des zones dont il faut vous occuper pour un cunnilingus.

🔑 Lorsque vous aurez assimilé ce qui la rend folle, amenez-la au bord de l'extase, puis ralentissez le rythme et ainsi de suite. L'orgasme final sera incroyable! Cela demande une grande maîtrise, et une parfaite connaissance de sa partenaire. Mais si

vous y parvenez, c'est que vous êtes arrivé à un niveau d'exception pour cette partenaire!

🔑 Lorsqu'elle sera proche de l'orgasme, elle pourra avoir tendance à resserrer les jambes ou à vous dire d'arrêter. N'en faites rien! Allez jusqu'à l'orgasme, vous pourrez lui en offrir un 43 autre quelques minutes plus tard. C'est la magie de l'orgasme féminin.

🔑 Tant que vous êtes dans la salle de bain, proposez-lui de lui raser les poils pubiens. Si elle n'a pas peur, occupez-vous également de ses lèvres (celles du sexe). Faites-le avec beaucoup de douceur et finissez le travail par un cunnilingus, elle mérite bien une récompense, et quoi de plus agréable qu'un cunnilingus sans poil!

🔑 Un bonbon fort à la menthe décuple les sensations lors d'un cunnilingus... En effet la menthe garde son effet de fraîcheur au contact des muqueuses et du clitoris. Gardez-les également près du lit pour les 44 matins difficiles.

🔑 Elle est trop fatiguée pour faire l'amour? Proposez-lui de ne pas bouger et occupez-vous uniquement de son plaisir. Cela devrait la réveiller

en quelques minutes.

🔑 Demandez-lui de poser une main sur votre tête et de vous guider, vous pourrez savoir ainsi en direct si ce que vous faites lui convient et ce qu'elle veut.

🔑 Un cunnilingus peut durer de 2 à 30 minutes, Si vous en avez assez, remontez pour commencer les choses sérieuses. Un petit « J'ai 45 très envie de toi » devrait suffire pour en finir avec le sexe oral.

🔑 Si l'odeur et le goût de la cyprine vous dérangent, vous pouvez lui offrir un cunnilingus sous l'eau, dans la douche, c'est très agréable et sans odeur!

🔑 Evitez de vous poser en anti cunnilingus. Il est très déroutant et angoissant de se dire que son partenaire n'aime pas son sexe. Imaginez qu'elle refuse catégoriquement de vous faire une fellation, le prendriez-vous bien ?

🔑 Tentez la technique de l'apnée : ne respirez plus par le nez, vous devriez déjà passer au travers de la plupart des effluves.

🔑 Vous avez un poil coincé? Retirez-le

délicatement et ne lui faites pas remarquer. Ce n'est pas la peine de l'embarrasser.

🔑 Dernière technique pour le goût : utilisez un lubrifiant comestible aromatisé, qui pourra masquer une partie du goût. Faites attention car la combinaison peut parfois être pire que l'original.

🔑 Evitez le cunnilingus durant les quelques jours qui suivent ses règles, car ses sécrétions seront épaisses et peu agréables.

🔑 Arrêtez le cunnilingus dès qu'elle arrive à l'orgasme, car le clitoris deviendra alors très sensible, et la moindre caresse pourra être douloureuse.

🔑 Certaines femmes n'aiment pas qu'on les embrasse directement après le cunnilingus, laissez-la faire le premier geste pour vous embrasser. Si elle n'aime vraiment pas, vous pouvez aussi vous laver les dents juste après.

🔑 Pour un cunnilingus sucré, donnez 12h avant à votre chérie de l'ananas, du melon, des kiwis ou des framboises. L'alcool, les fruits de mer, et certains légumes donnent en revanche un goût

beaucoup plus salé et âcre.

🗝️ Profitez d'un moment où elle est occupée : au téléphone, en train de ranger, en train de lire... pour lui offrir un cunnilingus surprise. Le but étant qu'elle continue ce qu'elle est en train de faire pendant que vous vous occupez d'elle. Vous verrez que la faculté féminine de pouvoir se concentrer sur plusieurs choses en même temps a des limites...

🗝️ Vous pouvez allier vos forces à un vibromasseur que vous sortirez pendant le cunnilingus. Ses vibrations et votre langue devraient l'amener au 7ème ciel. Gardez-le à proximité pour la suite des événements !

🗝️ Gardez toujours vos ongles courts et bien limés. Rien de pire qu'une griffure sur la paroi vaginale.

🗝️ Si vous voyez le cunnilingus comme un acte de domination de la femme : dites-vous bien que vous seul êtes maître à bord. Vous décidez quand et comment elle aura du plaisir. Le cunnilingus peut également être vu comme un abandon total de sa part entre vos mains 50 expertes.

🗝️ Pour éviter de vous étouffer si elle bouge trop

le bassin (ce que de nombreuses femmes font sous le coup de l'excitation), placez vos mains en anneau autour de ses cuisses, ce qui vous permettra de limiter les gestes incontrôlés.

🔑 Ne vous contentez pas d'une seule position, il y a de nombreuses variantes qui donneront du piment et vous permettront d'explorer de nouveaux "angles d'attaque". Voici quelques exemples :

🔑 Le travailleur : elle est debout et vous êtes à genoux devant elle. Cette position est très excitante pour elle, mais peut provoquer chez vous de fortes crampes au cou car l'angle n'est pas idéal.

🔑 L'endormie : elle est allongée sur le dos et vous êtes à plat ventre ou accroupi entre ses jambes. Agréable sur le début, cette position peut être rapidement inconfortable et provoquer des crampes au cou et au dos. Pour elle, cette position est celle qui permet de se laisser complètement aller.

🔑 La dominante : Elle est en position de levrette au bord du lit, et vous êtes à genoux par terre. Cette position procure des sensations nouvelles

pour elle car l'angle est inversé. Vous avez accès facilement à tout son sexe, voire même à son anus pour une feuille de rose.

🔑 1% des femmes sont dites « fontaines » c'est à dire qu'elles éjaculent au moment de l'orgasme. Cela peut être très surprenant, surtout lors d'un cunnilingus, mais ce n'est que de l'eau ! La quantité peut varier d'une cuillère à soupe à un grand verre ! Voilà, vous êtes prévenu.

🔑 Pendant l'acte, stoppez la pénétration pour lui offrir un cunnilingus, elle ne s'y attendra pas, et sera délicieusement surprise. C'est aussi un bon moyen de faire durer l'acte si vous êtes près de l'éjaculation.

🔑 Le meilleur cunnilingus du monde sera un cauchemar si elle sent que vous n'y prenez pas de plaisir. Le sexe oral c'est avant tout le plaisir d'en donner à l'autre. Une femme sentira si vous essayez d'aller le plus vite possible pour en finir.

🔑 Un cunnilingus, c'est du mental! Il faut être endurant et performant. Mais le jeu en vaut les longues minutes passées! Comptez entre 10 et 20 minutes pour une excitation maximale, moins si

vous êtes chanceux.

🔑 Voici une technique très efficace pour le cunnilingus : l'alphabet. Comme son nom l'indique, il s'agit de tracer les lettres de l'alphabet avec le bout de votre langue. Cela permet de couvrir presque tous les recoins et de pallier à un manque d'imagination !

🔑 Pendant un cunnilingus, explorez le périnée, qui est la zone entre le vagin et l'anus. Exercez de légères pressions. Peu de femmes sont très ouvertes au fait de pouvoir prendre du plaisir par des zones proches de l'anus. Le tabou persiste, mais il ne tient qu'à vous de lui montrer en douceur qu'elle peut être agréablement surprise.

🔑 Entraînez-vous à mettre un préservatif pendant le cunnilingus. Cela vous évitera le moment de gêne de l'enfilage, et surtout de perdre du temps au moment de remonter. Pour cela, une bonne planque pour les préservatifs peut être sous le matelas.

🔑 Pendant le cunnilingus, arrêtez-vous et soufflez délicatement sur le clitoris. La sensation de froid après la chaleur la fera frissonner.

🗝️ Essayez la version dite japonaise : un bol de glaçons, un bol de thé brûlant, et alternez bouche glacée et bouche brûlante sur son sexe. Certaines filles détestent... d'autres sont très excitées par ces sensations opposées.

🗝️ Pour vous occuper des lèvres, vous pouvez les prendre complètement en bouche et les sucer légèrement, ou bien les prendre dans votre main et exercer de légères pressions.

🗝️ Si vous la sentez prête, humidifiez un doigt et titillez son anus. Il est impératif d'avoir les mains très propres et les ongles impeccablement limés. Le meilleur moyen d'y aller en douceur est de commencer par un cunnilingus que vous ferez délicatement dévier.

🗝️ Si elle se bloque dès que vous approchez de son anus, n'insistez pas, vous risqueriez de la braquer encore plus. Vous pourrez par la suite amener le sujet lors d'une discussion pour comprendre ses blocages.

🗝️ Si au contraire elle y prend du plaisir, vous pourrez essayer d'introduire un doigt lubrifié, en y allant très très doucement. Commencez par exercer de légères pressions avec un doigt à

l'entrée de l'anus, afin de le dilater doucement. Une fois que l'excitation sera suffisante, vous pourrez facilement introduire le doigt.

🔑 Elle apprécie toujours? Lancez-vous dans la fameuse feuille de rose, appelé aussi anulingus. Il nécessite une hygiène irréprochable et est idéal après la douche. Vous découvrirez ainsi que l'anus est très sensible! Soyons d'accord, il ne s'agit pas forcément 58 d'introduire la langue, mais de titiller l'anus avec la pointe de la langue. Il n'y a donc rien de sale.

🔑 Offrez lui un réveil en douceur avec un cunnilingus servi au lit. Si elle a le sommeil un peu lourd, vous pourrez assister à tout un panel de gémissements de délices durant son sommeil.

🔑 Le secret d'un cunnilingus réussi, c'est la douceur et la gradation. Elle doit être dévorée par l'envie que vous continuiez et que vous alliez encore plus loin. Commencez très doucement, pour montrer peu à peu l'étendue de vos talents. C'est ainsi que vous obtiendrez les orgasmes les plus intenses.

🔑 Lorsque vous serez en bas, soyez très attentif à ses réactions. Des soupirs de satisfaction ne

veulent pas vous dire de changer de technique, mais au contraire de continuer exactement ce que vous faites!

🔑 Soyez patient. Si vous arrivez à faire durer le cunnilingus jusqu'à ce qu'elle vous supplie d'arrêter, vous avez tout gagné.

🔑 Si le cunnilingus ne vous excite pas particulièrement et que vous avez peur de ne pas être assez dur au moment de remonter, utilisez une main pour vous masturber, elle n'y verra aucun inconvénient.

🔑 Vous pouvez utiliser toutes sortes de choses pour enduire son sexe, attention à tout ce qui est très collant, trop épicé ou écœurant. Le nutella ou le miel par exemple ne sont pas l'idéal à cet endroit. Privilégiez la crème chantilly, le champagne ou l'huile comestible.

🔑 Le 69 demande beaucoup de concentration car il faut pendre du plaisir tout en faisant attention à ce que l'on fait. Cependant il procure une sensation d'ivresse délicieuse, un abandon contrôlé et réciproque. La meilleure façon d'amener un 69 est de commencer par une 61 fellation ou un

cunnilingus que vous ferez évoluer.

🔑 Selon vos tailles respectives trouvez la position - vous ou elle au dessus - qui vous est la plus confortable. Rien de pire que d'être coincé et de devoir vous tordre le cou pour atteindre l'cm de son sexe au prix de nombreuses contorsions.

🔑 Au-dessus, vous aurez normalement beaucoup moins d'amplitude pour manœuvrer. Concentrez-vous sur son clitoris. Si vous êtes en dessous, utilisez toujours une main pour le clitoris et l'autre pour la maintenir dans le bon angle.

🔑 Le 69, très excitant, ne dure en général pas très longtemps. Amusez-vous à l'amener au bord de l'orgasme.

LE COÏT : MODE D'EMPLOI

🔑 Trouvez un juste milieu entre la monoposition et le zapping intempestif. 2 ou 3 positions sont une bonne moyenne pour un coït.

🔑 Attendez toujours qu'elle soit très excitée avant de la pénétrer. L'idéal serait que ce soit elle qui vous implore de le faire. Dans tous les cas, assurez-vous que la lubrification soit suffisante.

🔑 Lorsque vous êtes au-dessus, placez votre sexe sur ses lèvres (celles du bas) et entrez juste d'un centimètre. Continuez à la pénétrer très très doucement, puis rentrez votre sexe d'un coup. Elle en défaillera de plaisir.

🔑 Au début, gardez un rythme lent que vous accélérerez petit à petit. Il est très important qu'il y ait une montée et une variation dans l'intensité.

🔑 Orientez votre bassin et les mouvements pour une pénétration plus ou moins profonde. Dans tous les cas, oubliez le marteau piqueur et privilégiez des amplitudes de mouvements

variées.

🔑 Une technique efficace consiste à arrêter de bouger et de décrire de petits cercles avec votre bassin. Redoutable.

🔑 Si, comme 80% des femmes, elle est clitoridienne, elle pourrait commencer à titiller elle-même son clitoris durant la pénétration. Ne le prenez pas mal et profitez-en pour prendre le relais.

🔑 Si elle ne sait pas comment s'y prendre, guidez-la, soyez doux, attentionné, et à l'écoute de son corps. Assurez-vous qu'elle ne soit pas dans une position qui lui fasse mal (la levrette par exemple peut provoquer des douleurs car la pénétration est très profonde).

🔑 Parlez. Ce n'est pas forcément évident lorsque l'on n'en a pas l'habitude, mais parler pendant l'acte est très agréable. Dirigez-la, faites-lui part de votre plaisir. Attention à ne pas tomber dans l'extrême inverse : commenter chaque geste ! Quelques phrases bien choisies suffiront.

🔑 Prenez le dessus. Renversez-la, chevauchez-la, maintenez-lui les poignets, bref, dominez-la.

L'image de l'homme dominant est un fantasme très répandu chez les femmes. Profitez-en.

🔑 Votre bassin est très important, car ses mouvements définissent les zones où vos sexes se toucheront. Dans chaque position, essayez de tourner, onduler, agiter votre bassin, afin de voir quelles sensations lui plaisent le plus.

🔑 Si vous n'êtes pas adepte des gémissements, montrez-lui que vous aimez en griffant son dos, mordillant sa nuque ou en agrippant ses fesses.

🔑 Lorsque vous ressortez complètement de son sexe pour mieux y re-renter, faites très attention à ne pas rater l'entrée et "couder" votre engin. C'est extrêmement douloureux.

Assurez-vous donc qu'elle soit dans une position dans laquelle elle ne peut pas bouger son bassin (vous au-dessus d'elle).

🔑 Adeptes du missionnaire, un rien peut tout changer! Placez un coussin sous ses reins et croisez ses jambes autour de vous. La pénétration n'en sera que plus profonde.

🔑 Lorsqu'elle vous chevauche, Prenez un de ses

doigts dans votre bouche, sucez-le et mordillez-le en la regardant droit dans les yeux.

🔑 Si vous n'aimez pas son rythme ou ses mouvements, guidez-la, prenez ses hanches à deux mains et indiquez-lui ce que vous aimeriez.

🔑 Il arrive dans certaines positions - notamment la levrette - que se produise un « pet de foune ». Les filles sont très gênées par cela, alors riez en pour dédramatiser la situation.

🔑 La position la plus stimulante pour le clitoris est le missionnaire inversé, à savoir elle allongée sur vous. Votre pubis frotte son clitoris pendant que vous la pénétrez.

Essayez, c'est la position la plus efficace pour les clitoridiennes. Afin de la guider en douceur vers cette position, faites glisser ses genoux en arrière lorsqu'elle vous chevauche.

🔑 L'eau fait partir la lubrification naturelle. Pour un bain crapuleux, rajoutez quelques gouttes d'huile, et n'attendez pas trop longtemps avant de passer à la pénétration.

🔑 La meilleure position pour la douche est qu'elle

se cambre au maximum, dos à vous et mains contre la paroi, vous la pénétrerez par derrière et aurez ainsi un libre accès à ses seins et à son clitoris.

✂ Pendant l'acte, alternez les caresses douces et celles beaucoup plus fermes. Vous devez accompagner son corps en permanence.

✂ N'oubliez surtout pas de l'embrasser, de la mordiller, de la saisir à pleines mains, c'est un puissant excitant ! Faites attention à continuer de la caresser, et pas uniquement sa poitrine, ses fesses ou son clitoris.

Elle ne doit pas se sentir réduite à un corps. Le bas du dos, le cou et les épaules sont des zones sur lesquelles des caresses auront une connotation plus « tendre ».

✂ Lorsque vous sentez qu'elle va jouir, intensifiez les mouvements pour l'amener jusqu'à l'orgasme.

✂ Les femmes aiment savoir lorsque vous prenez du plaisir. Si vous avez du mal à vous lâcher, entraînez-vous lorsqu'elle n'est pas là. Dites-vous bien qu'il est très dur de savoir si ce que l'on fait en terme de sexe est bien lorsque l'on n'a aucun

retour de la personne en face.

🔑 Si vous sentez que vous allez venir, et que c'est beaucoup trop tôt, il existe quelques techniques pour arriver à retenir le moment fatidique.

🔑 La pause : Convenez ensemble d'un mot, par exemple « doucement », qui voudra dire que vous avez besoin de faire une courte pause. Arrêtez de bouger le temps de bien respirer et de faire redescendre votre plaisir.

🔑 La pause améliorée : descendez pour un cuni. Elle sera folle de plaisir. Voici comment prolonger l'acte et faire descendre la température très discrètement.

🔑 La technique du sioux : appuyez sur votre périnée (zone entre l'anus et les testicules). Si le timing est bon, cela vous donnera quelques minutes en plus. C'est assez facile de le faire discrètement dans les positions où vous êtes au-dessus.

🔑 Le zapping. Changez tout simplement de position pour une qui vous stimule moins. La levrette et l'amazone (elle sur vous) sont très excitantes. En général le missionnaire est une

bonne solution pour souffler un peu. La cuillère est également la position tranquille par excellence.

🔑 N'exagérez pas. Mieux vaut être honnête et garder les cris pour l'orgasme du siècle. En règle générale, l'amplification ou la simulation sont une très mauvaise chose. Si vous n'avez pas beaucoup de plaisir, expliquez-lui ce que vous aimez.

🔑 Si vous jouissez avant elle, il serait très mal vu de vous retirer pour vous mettre en position "dodo". Elle a le droit à son plaisir également. C'est ce qui fera toute la différence entre un bon amant et un homme qui pense surtout à son plaisir.

🔑 L'idéal dans ce cas est donc de finir par un cunnilingus. Vous ne devriez pas en avoir pour très longtemps avant de la voir atteindre l'orgasme.

🔑 Lorsque vous sentez qu'elle est proche de l'orgasme, titillez une dernière fois son clitoris tout en la plaquant contre vous pour une pénétration plus profonde.

🔑 Pour déclencher un super orgasme, arrêtez vos mouvements dès que vous sentez qu'elle va venir. Puis recommencez doucement. Si vous faites cela

plusieurs fois de suite, l'orgasme sera décuplé.

🔑 Les cheveux sont très érotiques. Si elle a un peu de longueur, n'hésitez pas à les empoigner à pleine main durant l'acte.

🔑 Variez les plaisirs avec les préservatifs, essayez les nervurés, les perlés et les ultra fins. Intégrez-les complètement comme objets de plaisir et non plus comme une corvée.

Je ne conseille pas particulièrement les préservatifs aromatisés, car leur goût est parfois franchement répugnant pour la femme. Pour un moment plus fun, vous pouvez tenter les préservatifs fluorescents.

🔑 Utilisez les variantes de la levrette. Cambrez-la au maximum en mettant sa tête sur le lit. La pénétration sera encore plus profonde. Attention si vous êtes très bien pourvu, cette position peut faire mal.

🔑 Toujours en levrette, inversez les rôles : vous ne devez plus bouger et c'est elle qui mène le jeu. Inhabituel, mais terriblement excitant.

🔑 Lorsque vous êtes épuisés, la cuillère est la

position qui demande le moins d'efforts. Tous deux allongés sur le côté, vous n'avez qu'à bouger doucement le bassin. Une position idéale pour un moment de sexe au petit matin.

🔑 Pour la sodomie, parlez-en longuement avec elle et attendez qu'elle soit vraiment prête; ce n'est pas le genre de pratique qui se fait au hasard. En général, les femmes qui sont réticentes ont peur d'avoir mal, dans ce cas, vous devez la rassurer et vous montrer très doux et à l'écoute.

🔑 Surtout, ne jamais « tenter » le coup pour voir sa réaction, elle pourrait très mal le prendre et se sentir agressée ou forcée.

🔑 Assurez-vous de mettre beaucoup de lubrifiant avant une sodomie, et détendez-la au maximum avec les doigts et la langue. Pour la première sodomie, vous pouvez à chaque rapport aller un peu plus loin, pour finalement arriver à une sodomie complète sans douleur.

🔑 Pour la sodomie, privilégiez une position dans laquelle elle peut diriger : la levrette, ou bien l'amazone. Elle se sentira ainsi plus en confiance et redoutera moins la douleur puisqu'elle pourra la

contrôler.

🔑 Allez y très doucement, surtout ne forcez pas si vous sentez un blocage. Demandez-lui de vous guider et de vous indiquer ce qu'elle ressent.

🔑 Mettez un préservatif pour plus de glisse, et changez-en impérativement si vous continuez le rapport après la sodomie.

🔑 Après le sexe, ne vous relevez pas dans la seconde pour aller vous doucher ou vous nettoyer. Accordez-lui quelques moments dans vos bras.

🔑 Profitez-en pour parler avec elle. Si elle a fait quelque chose qui vous a beaucoup plu, dites-lui, et inversement. C'est le moment pendant lequel elle sera la plus ouverte à vous confier ses fantasmes et envies, alors profitez-en !

🔑 C'est aussi le moment idéal pour lui demander ce qu'elle aimerait que vous lui fassiez la prochaine fois!

🔑 Vous venez de finir une partie de jambes en l'air et elle a encore envie de vous? Expliquez-lui que vous avez envie d'elle, mais besoin d'un peu

de temps pour vous «recharger».

🔑 N'utilisez jamais le sexe comme moyen de pression en cas de dispute. Vous lui donneriez une valeur marchande alors qu'il ne doit être que prétexte au plaisir.

PROPOSITIONS INDECENTES

🔑 Faites-la frissonner en prenant un glaçon dans votre bouche quelques secondes avant vos jeux de langue. Demandez-lui ensuite de vous réchauffer. Plus coquin : vous pouvez insérer un glaçon dans son sexe. La sensation sera surprenante mais très agréable.

🔑 Mettez votre alarme 20 minutes avant pour commencer la journée par du sexe au réveil. Le meilleur moyen d'être de bonne humeur au saut du lit.

🔑 Masturbez-vous l'un en face de l'autre. L'excitation va monter en flèche. Cela sera également un bon moyen d'apprendre à mieux connaître vos corps et vos habitudes respectives.

🔑 Faites l'amour sans utiliser une seule fois vos mains. Sensations et fous rires garantis. Cela demande beaucoup d'imagination, et vous pourriez être agréablement surpris!

🔑 Attachez-lui les pieds et les mains, et utilisez-la ! Puis inversez les rôles. Lorsque l'on a confiance

en son partenaire, s'abandonner totalement est la plus belle preuve que l'on puisse lui offrir.

🗝️ Jouez aux jeux de rôle : chacun définit son personnage, et pendant toute la soirée, vous ne serez plus "vous". Vous pouvez définir les scénarios à l'infini : l'infirmière et le patient, la pauvre et le prince, la prostituée et son client, le mari et la maîtresse....

🗝️ Le principe du jeu de rôle est de ne jamais sortir de son rôle. Cela nécessite de bien préparer le scénario. Choisissez les noms, le lieu, ce qu'il se passera.... laissez libre cours à votre imagination.

🗝️ Si vous prenez goût aux scénarios, écrivez chacun vos idées et placez-les dans une boîte. Vous procéderez à un tirage au sort chaque semaine. Le gagnant verra son scénario réalisé le soir même.

🗝️ Si vous souhaitez mettre du piment dans vos ébats, glissez-lui à l'oreille une phrase cochonne (pas vulgaire) et observez sa réaction. Bien entendu prenez un air totalement innocent.

🗝️ Prenez le temps de lui dire exactement quelles sont les choses qui vous rendent fou...et celles que vous n'aimez pas trop. Vous pouvez par exemple

programmer des cours particuliers. Vous faites le professeur et lui montrez les exercices qu'elle doit reproduire. Une façon ludique d'aborder le sexe.

🔑 Faites monter la température en buvant un thé brûlant (pour éviter l'haleine caféinée). Utilisez alors votre langue ainsi réchauffée pour laisser une trace brûlante sur sa peau et l'embraser de désir.

🔑 Accrochez un miroir près de votre lit et adonnez-vous à une bonne levrette, en la regardant dans le miroir. Garantie torride ! Et cela marche aussi avec la fellation et les autres positions. Bref, investissez dans un miroir.

🔑 Vous avez un jardin ? Une balançoire est un objet fortement sexuel. Vous trouverez de nombreuses façons de l'utiliser.

🔑 Jetez régulièrement vos sous-vêtements défectueux. Rien de moins sexy qu'un caleçon troué ou à l'élastique détendu. Investissez dans des dessous classiques et sobres.

🔑 Prenez en secret des cours de strip-tease et offrez-lui un spectacle explosif. A l'occasion de son anniversaire par exemple.

🔑 La lumière bleue donne une atmosphère sensuelle et une peau magnifique... pensez-y près du lit. Une simple ampoule ou un abat jour bien choisi feront l'affaire.

🔑 Une femme a besoin d'être détendue pour être ouverte au sexe. Lorsqu'elle rentre d'une journée stressante, faites-lui couler un bain puis faites-lui un massage, elle sera alors beaucoup plus ouverte aux propositions coquines.

🔑 Quelque chose ne vous a pas plu? N'attendez pas des semaines, dites-lui tout de suite après. Expliquez-lui calmement et donnez- lui des indications sur ce que vous aimez.

🔑 Congelez des raisins. Ils feront l'accessoire d'un jeu sexuel idéal. Caressez ses tétons et son sexe... Faites-les courir sur sa peau... et croquez-les lorsqu'ils ne vous servent plus et qu'ils sont décongelés. Un précieux petit secret!

🔑 Débarrassez-vous de votre lit grinçant. On ne se rend pas compte à quel point cela peut être un frein aux ébats.

🔑 Le lit idéal pour le sexe est le lit à barreaux, qui permet l'utilisation facile des liens, menottes et

tout un tas d'autres objets.

🔑 Ne visez pas à tout prix l'orgasme simultané, c'est très rare, laissez-vous porter par votre plaisir. Il vaut mieux profiter chacun de l'orgasme de l'autre plutôt que de courir après quelque chose de trop rare qui n'apporte pas grand chose.

🔑 Procurez-vous une carte de votre ville, et marquez les endroits où vous avez fait l'amour. Le but du jeu est d'obtenir un maximum de nouvelles marques. Chaque semaine, programmez vos trajets!

🔑 Votre machine à laver fait un bruit d'enfer? Elle sera un parfait accessoire pour une séance de sexe sauvage.

🔑 Au cinéma, emmenez une fine couverture pour vous camoufler, et masturbez-la discrètement. Les lieux publics sont toujours très excitants.

🔑 Classique mais toujours aussi excitant : l'ascenseur que vous aurez coincé entre deux étages. Evitez tout de même avec un ascenseur très fréquenté et aux heures de pointe! Privilégiez le début de soirée.

🔑 Rejoignez-la au bureau pour "déjeuner" et offrez-vous un 13-14h torride, dans la voiture, les toilettes ou son bureau.

🔑 Un parking vide est un endroit qui peut être glauque, mais aussi extrêmement excitant, notamment en levrette sur un capot.

🔑 Notez tous les endroits où vous voulez faire l'amour. Mettez-les dans un pot, et tirez un papier par semaine.

🔑 Eteignez toujours les téléphones avant de faire l'amour. Rien de tel pour casser l'ambiance. Si vous aviez oublié, surtout ne répondez pas, vous enverriez le message « cette personne est plus importante que toi »

🔑 N'ayez pas peur de dire ce que vous ressentez sur le moment "J'aime quand tu me fais cela, j'en ai des frissons" ou au contraire "Ce n'est pas très agréable". La communication vous permettra de vous connaître parfaitement

🔑 Regardez-la en entrouvrant délicatement vos lèvres et en les humectant... Une véritable invitation au plaisir. Pour aller plus loin, prenez

l'un de ses doigts et portez-le à votre bouche.

🗝️ Le jazz semble être la musique la plus excitante pour faire l'amour. Ressortez donc Louis Armstrong! Evitez en tout cas le classique, la techno ou la variété. Testez différentes ambiances et prévoyez des playlists pour éviter les mauvaises surprises.

🗝️ Rejoignez-la dans la douche vêtu d'une chemise au tissu très fin, de couleur claire. Laissez l'eau faire le reste.

🗝️ Tracez un chemin entre votre nombril et votre sexe, en chocolat, alcool ou chantilly, selon les goûts de madame, et invitez-la à suivre ce chemin de sa langue.

🗝️ Faites faire un gode aux mensurations de votre sexe, ainsi elle pensera à vous même en votre absence.

🗝️ Dessinez sur votre corps un parcours et des instructions. « Lécher par ici » « Suivre ce chemin jusqu'au dolmen du plaisir » etc...

🗝️ Donnez une nouvelle utilité à son soutien-gorge : il fera office de menottes improvisées pour

immobiliser les poignets de votre partenaire

🔑 Placez des "kit sexe" dans tous les lieux potentiellement utiles : la voiture, la salle de bain, la cabane dans le jardin... Vous pouvez y mettre des préservatifs, du lubrifiant, des pastilles de menthe forte, de l'huile de massage...

🔑 Enduisez un petit morceau de votre corps de miel, et demandez-lui de le trouver uniquement à l'aide de sa langue

🔑 Un rocking chair recèle un potentiel sexuel très fort... pensez-y avant de vider votre grenier aux encombrants.

🔑 Si il fait froid dehors et que vous êtes en voiture, trouvez un endroit isolé, arrêtez-vous et faites l'amour au chaud sur le capot.

🔑 Vous aimez les risques? Tentez l'amour à la fenêtre, de préférence dans une rue fréquentée.

🔑 Si vous souhaitez mettre beaucoup de piment dans votre couple, emmenez-la dans un club échangiste. Regardez les autres couples, et 98 rentrez chez vous lui faire l'amour sauvagement.

🔑 Surprenez-la avec des sex toys ou des gadgets pour varier les plaisirs : le gode est un peu agressif, mais testez les anneaux vibrants, menottes, jeux de société érotiques... innovez!

🔑 Achetez de la littérature érotique et lisez- lui à haute voix les meilleurs passages avant de vous coucher. Vous pouvez aussi acheter le magazine *Union* et lire à haute voix les témoignages des lecteurs.

🔑 Pour déclencher une montée d'adrénaline, promenez-vous un soir nus sous des manteaux. Découvrez le sexe sous une porte cochère.

🔑 Vous manquez d'imagination? Achetez un kama sutra en vidéo et amusez-vous à reproduire en direct les positions.

🔑 Lorsque la météo est très mauvaise, emmenez-la en week-end. Passez deux jours à l'hôte à faire l'amour. Rien de tel pour se ressourcer et retrouver la passion.

🔑 Amusez-vous à faire l'amour lorsque vous ne devez absolument pas être entendus : chez les beaux-parents, avec un invité dans le salon...

🗝️ Donnez-lui rendez-vous dans une chambre d'hôtel, et faites comme si vous ne vous connaissiez pas. Le fantôme de l'inconnu n'est pas un mythe!

🗝️ Oubliez quelquefois de mettre une chemise, et promenez-vous torse nu. Si vous avez quelques travaux de bricolage à faire, c'est encore mieux.

🗝️ Glissez des photos ou des textes érotiques dans ses poches, son portefeuille, son agenda, son sac à main...

🗝️ Faites monter l'excitation avec une chasse au trésor improvisée. Laissez négligemment un mot griffonné lui indiquant d'ouvrir le frigo (ou autre) si elle a envie de sexe.

À l'endroit indiqué, laissez votre chemise, ainsi que le lieu du prochain indice. Faites durer le jeu de longues minutes en l'envoyant dans de nombreux endroits. Lorsqu'elle trouvera l'ultime mot lui donnant l'ordre de vous rejoindre pour avoir sa récompense, elle sera très excitée.

🗝️ Les escaliers sont un lieu très intéressant pour les ébats. Ils permettent de multiples positions,

alors ne vous privez pas.

🔑 Faites très attention à ne pas reproduire des attitudes de films porno : grosses fessées, insultes... très peu de femmes apprécient.

🔑 Attendez-la, nu sur votre lit, couvert de pétales.

🔑 Modernisez le jeu de la bouteille. Le principe ? Celui qui est désigné par la bouteille enlève un vêtement. Le premier qui finit nu doit exécuter un gage érotique.

🔑 Jouez à action vérité version sexe. Cela permettra de poser des questions crues et ainsi d'en apprendre plus sur votre partenaire... au milieu de gages voluptueux.

🔑 Dans un endroit public, glissez-lui à l'oreille ce que vous aimeriez lui faire, là tout de suite, et laissez la température monter.

🔑 Vous êtes séparés quelques temps (voyages, obligations professionnelles)? Notez chacun vos fantasmes sur un carnet. Lorsque vous vous retrouvez, lisez vos fantasmes à haute voix.

🔑 Beaucoup de couples ont le fantasme de se

filmer pendant l'amour. En réalité, l'amour devant une caméra est excitant... se regarder après l'est en général nettement moins.

🔑 Plus original : enregistrez juste le son de vos ébats, puis envoyez-lui le lendemain par mail.

🔑 Demandez-lui de vous accompagner pour du shopping, et entraînez-la dans votre cabine pour une séance de chaud-ping. Privilégiez les grandes enseignes plutôt que les petites boutiques, vous passerez ainsi inaperçus.

🔑 Tentez le cinéma coquin : trouvez une séance en semaine d'un film d'auteur en polonais non sous-titré, et offrez-vous une projection privée... et torride.

🔑 Le train et l'avion sont des lieux sexuels idéaux : commencez pas quelques caresses, puis rendez-vous dans les toilettes. La position idéale dans ces endroits étroits est alors qu'elle soit debout dos à vous, bien cambrée, et que vous la preniez par derrière.

🔑 Dites-lui que vous avez un cadeau pour elle, et laissez-la découvrir votre sexe entouré par un joli

noeud de tissu

🗝 Appelez-la au travail en vous faisant passer pour quelqu'un d'autre, juste pour lui glisser quelques phrases érotiques.

🗝 Enlevez la télé de la chambre! Ou bien laissez tourner en fond un film érotique. La télévision est le pire tue l'amour qui existe. Elle rompt la communication et fait baisser la libido.

🗝 Donnez-lui des "bons pour" : un massage, un cunnilingus, une nuit d'hôtel... À elle de les utiliser lorsqu'elle le voudra.

🗝 Pour votre prochain voyage en train, privilégiez le train couchette pour retrouver le plaisir d'être des ados en infraction.

🗝 Ne faites pas toujours l'amour nus. De temps à autre, descendez juste votre pantalon, remontez sa jupe et laissez-vous aller à un quickie tout habillés

🗝 Prenez l'habitude de dormir nus. Le contact des peaux durant la nuit échauffe les sens et donne des réveils explosifs.

🗝 En revanche, ne vous promenez pas nus en

permanence. Il faut que la nudité ne devienne pas banale. De plus, la suggestion est souvent plus excitante que la nudité intégrale.

🔑 Le fantasme de l'uniforme est très répandu. Procurez-vous un costume de marin, de pompier ou de groom, et observez le résultat.

🔑 Tentez de vous déshabiller mutuellement uniquement avec les dents.

🔑 Préparez le repas et servez-le à votre chérie sur vous. L'entrée sur le torse, le plat sur le ventre, et le dessert un peu plus bas...

🔑 Regardez la télévision avec elle. Dès que les publicités démarrent, déshabillez-vous et excitez-la, puis redevenez concentré devant le film.

🔑 Si elle rentre tard, attendez-la nu sur le lit, avec une pancarte "À volonté" et en faisant semblant de dormir.

🔑 Mettez de l'huile phosphorescente sur votre corps, et attendez-la dans le noir.

🔑 Proposez-lui de l'amener à l'orgasme en

utilisant uniquement votre langue. Beaucoup moins facile que cela peut paraître.

🔑 Envoyez-lui au travail des récits érotiques de ce que vous voulez lui faire le soir même. Vous pouvez pour cela vous créer une boîte mail spéciale, ou bien les envoyer par texto.

🔑 Prenez une douche ensemble. Sans vous toucher, en utilisant uniquement le jet d'eau pour vous exciter.

🔑 Trouvez pour votre chambre des draps qui invitent à la débauche. On laisse tomber le blanc pour tenter le rouge ou le noir.

🔑 La cuisine offre tout un panel de possibilités : assis sur le plan de travail, couché sur la table, debout dans l'embrasement de la porte...

🔑 Au restaurant, partez aux toilettes puis envoyez-lui un message lui demandant de venir vous rejoindre... C'est encore plus excitant lorsque vous dînez avec plusieurs autres personnes.

🔑 Envoyez-lui des photos sexy de vous lorsqu'elle est au travail, et demandez-lui de faire de même.

🗝 Bandez-lui les yeux, puis présentez-lui une partie de votre corps à embrasser... elle doit deviner laquelle.

🗝 Accueillez-la nu et masqué. Vous ajouterez une dimension de jeu et de mystère au sexe. Elle pourrait même se lâcher comme jamais.

🗝 Achetez un livre de kamasutra, essayez toutes les positions et notez à côté vos commentaires. Chacun pourra savoir ce qu'en pense l'autre.

🗝 Masturbez-vous quelques minutes avant son retour, sans aller jusqu'au bout. L'excitation sera à son comble lorsqu'elle rentrera : une manière parfaite pour lui faire oublier son stress

🗝 Réapprenez à séduire sans en avoir l'air. En sortant de la douche, ne vous habillez pas directement. Baladez-vous une serviette négligemment enroulée autour de votre taille, et flânez devant elle.

🗝 Bandez-lui les yeux, et emmenez-la dans un endroit que vous aurez aménagé : une forêt, une chambre d'hôtel ou un parc...Faites l'amour, puis rebandez-lui les yeux pour la raccompagner. Cet endroit restera totalement hors du temps et de

l'espace.

🔑 Si vous n'habitez pas ensemble, venez la rejoindre en pleine nuit, et avant de sonner déshabillez-vous entièrement sur le pas de sa porte (vérifiez bien avant si tout est calme dans le voisinage)

🔑 Pendant un dîner de famille où vous êtes avec elle, envoyez-lui un texto incroyablement chaud accompagné d'une photo témoignant de votre degré d'excitation (que vous aurez évidemment prise avant). Observez le rouge lui monter aux joues.

🔑 Enregistrez-vous lui lisant une nouvelle érotique. Et mettez ce nouveau morceau discrètement dans sa playlist.

🔑 Recouvrez le sol d'un grand drap blanc, puis, à l'aide de peinture à l'eau, enduisez-vous chacun le corps d'une couleur différente avant 115 de faire l'amour. Un bon moyen de fabriquer sa propre peinture érotique.

🔑 Investissez dans un bon appareil photo numérique, avec retardateur, et réalisez de belles

séries de photo érotiques à deux.

🔑 Ecrivez chacun la liste de vos envies les plus inavouables, et échangez les listes. Vous aurez ainsi une source d'inspiration au plus près des attentes de votre partenaire.

🔑 Faites-lui lire cet ebook. Elle pourra ainsi cocher ses propositions préférées.

BONUS –
LES TECHNIQUES
AVANCÉES

LE CUNNI DES EXPERTS

La langue de chat

Vous avez déjà remarqué la texture râpeuse d'une langue de chat? Et bien figurez-vous que vous pouvez reproduire cette texture pour procurer à votre copine un cunnilingus original.

Pour cela, dégustez un quartier de citron avant de descendre entre ses cuisses. L'acidité rendra votre langue râpeuse et lui fera découvrir de nouvelles sensations!

Le Monet

Procurez-vous un pinceau épais et très doux. Dans un premier temps, caressez ses lèvres ainsi que son clitoris, en alternant les effleurements et les courbes appuyées. Puis introduisez le pinceau dans son sexe afin de l'imbiber de sa mouille.

Continuez à caresser ses lèvres avec le pinceau humide. Terminez par des caresses autour de son clitoris. Sensations garanties.

L'invité surprise

Voici une technique surprenante qui fera son petit effet. Pendant le sexe, placez-vous en position de levrette, et effectuez des mouvements lents et amples, en ressortant à chaque fois votre sexe.

Au bout de quelques minutes, juste après avoir ressorti votre sexe, enchaînez très rapidement avec un cunnilingus. La surprise et l'enchaînement rapide lui donneront la sensation que vous êtes deux à vous occuper d'elle... Redoutable!

Le poisson fou.

Voici une technique spéciale pour une stimulation maximale du clitoris. Elle demande que la dame soit très excitée car sinon le contact direct avec le clitoris pourra être douloureux. Avec vos mains, écartez au maximum ses lèvres pour dégager le clitoris.

Placez vos lèvres en rond, en les avançant comme pour imiter le poisson. Aspirez le clitoris afin de le placer au centre du rond, puis tâtez-le, d'abord doucement, puis de plus en plus vite. Terminez en le titillant avec votre langue.

Le métronome.

La majorité des terminaisons nerveuses du vagin sont situées à son entrée, le long des premiers centimètres, et donc, totalement accessibles lors d'un cunnilingus.

Il existe une technique très efficace pour stimuler efficacement cette zone :

Etirez votre langue au maximum tout en la contractant afin qu'elle soit la plus dure possible. Puis, à la manière d'un métronome, balancez-la d'avant en arrière, puis de gauche à droite, afin de "taper" dans ces zones, et déclencher des vagues de plaisir.

Attention : vous ne pourrez pas utiliser longtemps cette astuce, car elle provoque des crampes !

Le porn star.

Vous avez déjà dû remarquer que les rares fois où l'on voit un cunni dans un film porno, l'homme bouge sa tête comme s'il avait une épilepsie doublée d'un syndrome de-la-tourette.

En réalité, ils utilisent une technique efficace que

vous pouvez leur piquer ! Placez le clitoris entre vos lèvres, en sortant votre langue pour qu'elle soit au contact du capuchon.

En bougeant votre tête dans tous les sens, vous provoquerez de délicieux étirements du clitoris.

JEUX DE MAINS EXPERTES

Le passage secret.

Chez les femmes, l'anus possède une paroi commune avec le vagin. C'est une excellente nouvelle pour vous, car cela vous permet de lui procurer des sensations proches de la sodomie sans pour autant approcher son anus. Elle est allongée sur le dos, tandis que vous êtes placé stratégiquement entre ses jambes.

Pendant que votre langue titille son clitoris, introduisez deux doigts dans son vagin, et effectuez des ondulations en appuyant sur la paroi du bas.

Puis, appuyez encore plus vos doigts tout en décrivant des cercles de plus en plus grands. Les sensations procurées pourraient la convaincre de tenter la sodomie, si ce n'est pas déjà fait.

Le looping (technique « Sonic »).

Voici une astuce qui donne des sensations inédites, et qui est rarement utilisée. Après quelques

minutes de doigtage, plaquez votre index sur une paroi de son vagin, puis, très doucement, effectuez un tour complet en suivant la paroi.

Alternez le sens de rotation, la pression et la vitesse pour lui faire perdre la tête.

La ronde du capuchon.

Comme un bonbon, le clitoris est soigneusement emballé dans un capuchon de peau semblable au prépuce. Sachez que la stimulation à travers le capuchon procure beaucoup de plaisir.

Une technique efficace consiste à saisir le clitoris dans son capuchon entre le pouce et l'index, puis à le faire rouler doucement entre vos doigts, en exerçant de légères pressions. Vous sentirez alors peu à peu son clitoris gonfler entre vos doigts.

Le papillon.

Voici une caresse redoutable. Dégagez le clitoris avec une main, puis battez très rapidement l'index et le majeur comme les ailes d'un papillon. Approchez du clitoris les doigts ainsi animés.

La pulpe des doigts doit venir alternativement

frapper le clitoris très rapidement. L'ascension du col. Pendant un doigtage, vous vous intéressez au vagin, aux lèvres, au clitoris, mais je parie que vous ne vous occupez jamais des tréfonds de l'antre.

En introduisant vos doigts le plus loin possible, vous sentirez une grosseur en relief : c'est le col de l'utérus. Une fois que la dame est bien excitée (après un cunni par exemple), toucher le col de l'utérus devient alors une source de plaisir.

Effleurez-le avec la pulpe du doigt, suivez ces contours, puis effectuez des pressions tout en titillant le clitoris de votre pouce (à éviter avec les femmes enceintes ou utilisant un stérilet).

Le jeu de paume.

Je parie que lors du doigtage vous ne pensez pas à utiliser la paume de votre main! Pourtant, c'est une technique efficace qui permet de stimuler une large zone tout en ne vous fatiguant pas trop :

Appliquez la zone basse de la paume sur les lèvres et le clitoris, en effectuant des cercles appuyés. Vous titillerez ainsi largement le clitoris!

Le cachottier.

La première raison pour laquelle certaines femmes n'aiment pas le doigtage, c'est la sensation désagréable qu'il peut procurer avec des doigts secs.

Si la lubrification n'est pas généreuse, les mouvements répétés des doigts provoquent l'assèchement total de la zone, ce qui n'est pas le but des préliminaires!

Alors pour remédier à ce problème en évitant le moment de gêne du "je te sors le tube de gel et je me prépare avant d'enfourner mes doigts dans ta chatte", il y a une astuce toute simple.

Tandis que vous la doigtez d'une main et que, les yeux mi-clos, elle profite de ce délicieux moment, humectez largement l'autre main de votre salive, et ainsi de suite! Avec un peu d'entraînement, elle ne s'en rendra pas du tout compte!

Le combo.

Vous connaissez sûrement les anneaux vibrants, qui ne sont pas très pratiques en plein sexe. Mais détournés de leur utilisation première, ils se

révèlent redoutables!

Fixez l'anneau sur deux de vos doigts, et doigtez là ainsi, en vous débrouillant pour que l'anneau stimule ainsi le clitoris tandis que vos doigts fouillent son intimité.

Vous pouvez également le saisir du bout des doigts, puis l'appliquer sur la face interne de son vagin, pour stimuler la zone du point G.

JEUX DE VILAINS

Fabriquez un jeu sexuel pour pimenter vos soirées. Le plus simple est de partir d'un simple jeu de l'oie.

Mais les cases indiqueront des gages beaucoup plus coquins! Préparez trois paniers avec des gages classés par degré de "cochonnerie".

Vous n'avez plus qu'à faire correspondre les cases à l'un des trois paniers, et vous pouvez commencer une partie de ce délicieux jeu revisité.

Vous trouverez de nombreux jeux sexy dans le commerce, mais il est beaucoup plus amusant de le fabriquer vous-même et d'ainsi choisir les gages qui vous plaisent.

Voici quelques idées de gages pour débiter.

- Elle doit Caresser votre sexe avec ses cheveux.
- Passez un glaçon sur ses tétons, en descendant vers son entrejambe.

- Votre partenaire doit vous lécher en remontant toute la colonne vertébrale de l'anus à la nuque.
- Mettez-vous tous deux nus, les yeux bandés, au milieu de la pièce, et caressez-vous.
- Racontez chacun votre fantasme le plus cochon.
- Mettez de la crème chantilly sur sa poitrine et léchez-le tout goulûment. Elle doit effectuer un strip-tease sans musique.
- Essayez d'exciter votre partenaire uniquement avec des mots.
- Elle doit simuler un orgasme.
- Buvez de l'alcool de menthe et offrez un préliminaire buccal à votre copine.
- Asseyez-vous face à l'autre, et masturbez-vous en vous regardant droit dans les yeux.
- Mettez-vous nus et frottez vos sexes sans pénétration.
- Essayez une pénétration sans qu'aucun de vous deux n'utilise ses mains.
- Bandez-vous tous les deux les yeux, puis masturbez-vous mutuellement.

- Cachez un bonbon sur vous, votre copine doit le trouver en ne se servant que de sa bouche.

ANAL

Le twix.

Pendant une séance de doigtage, après avoir pris soin d'appliquer du lubrifiant sur vos doigts, introduisez le pouce dans son vagin.

Dégagez alors votre index pour aller titiller son anus. Détendez-le tout doucement en exerçant des pressions circulaires puis en introduisant votre doigt progressivement.

Une fois vos deux doigts en place (pouce dans le vagin, index dans l'anus), Collez-les à la paroi commune entre l'anus et le vagin, et effectuez des mouvements circulaires amples.

Théoriquement, vous devez avoir l'impression que vos deux doigts se touchent, car la paroi est fine et très souple.

Le passe-muraille.

Procurez-vous un petit oeuf vibrant à télécommande. Introduisez-le dans l'anus pendant

la pénétration vaginale, et dans le vagin pendant la sodomie (n'oubliez pas de le nettoyer entre temps).

Vous découvrirez que le vagin transmet très bien la vibration, et que les sensations sont étonnantes pour vous deux.

In Gode we trust.

Que ce soit pour débiter en sodomie, ou pour les plus pratiquants, le gode est l'outil indispensable des fans d'anal.

Plutôt que d'avoir à le nettoyer pour passer de l'anus au vagin, je vous conseille de le protéger avec un préservatif, ce qui vous fera gagner du temps.

Choisissez-le de taille raisonnable au début. Posez-le à l'entrée de l'anus, et effectuez de légères pressions tout en stimulant le clitoris. Vous sentirez peu à peu l'anus se détendre, et vous pourrez ainsi l'introduire peu à peu.

Amplifiez les mouvements en surveillant les réactions de votre compagne. Une fois que l'anus sera bien détendu, vous pourrez remplacer le gode

par votre membre sans difficulté.

La feuille de rose.

Les préliminaires autour de l'anūs sont souvent négligés. Pourtant, même si votre compagne n'est pas prête pour une sodomie, ils restent très agréables du moment que l'hygiène est au rendez-vous.

La feuille de rose, ou anulingus est un délice pour celui qui la reçoit! En partant d'un cunnilingus, descendez dans la zone qui sépare le vagin de l'anūs, et qui est très sensible, exercez des pressions régulières avec votre langue tout en vous dirigeant vers l'anūs.

Humectez bien la zone. Avec la pointe de votre langue, suivez les replis. Puis, saisissez les bords de l'anūs entre vos lèvres et aspirez-les doucement.

Enfin, introduisez votre langue sur quelques 135 centimètres pour stimuler la multitude de terminaisons nerveuses qui se situent à l'entrée de l'anūs.

Si vous arrivez à détendre suffisamment votre compagne pour qu'elle accepte ce préliminaire,

elle sera sûrement plus ouverte aux plaisirs que l'anus peut procurer!

L'explorateur.

Voici une astuce qui vous aidera à détecter les émotions de la dame. À l'entrée de l'anus se trouvent deux sphincters très rapprochés.

Vous pouvez les sentir en rentrant à peine une phalange. Le sphincter extérieur se dilate dès qu'il est stimulé.

En revanche, le sphincter intérieur demande d'être totalement décontracté pour laisser la voie libre.

Avec une seule phalange, vous pourrez donc savoir en temps réel si votre compagne est suffisamment préparée pour une sodomie.

Cartographie.

L'anus regorge de terminaisons nerveuses, c'est ce qui rend la pénétration anale tellement stimulante.

La partie extérieure de l'anus concentre la majorité de ces terminaisons, elles sont donc stimulables par le simple contact. En ce qui concerne la partie

interne, c'est la pression qui procurera la sensation de plaisir.

Orgasme anal.

L'orgasme anal est mystérieux, et demande un laisser-aller total. Pour l'atteindre sans aucune stimulation du clitoris, l'état d'esprit est très important.

Il faut que la femme arrive à se concentrer totalement sur les sensations et se laisse peu à peu envahir par les vagues de plaisir.

C'est quelque chose de difficile à atteindre, c'est pourquoi dans un premier temps, il est judicieux d'associer la sodomie à la stimulation du clitoris afin que le plaisir soit au rendez-vous.

Le diplomate.

La principale raison de la réticence des femmes face à la sodomie, c'est la peur des "accidents". Lorsque vous lui proposez durant l'acte une sodomie, elle se sentira souvent coincée, et refusera.

L'astuce, c'est de glisser préalablement, dans la

journée, que vous lui prendriez bien la rondelle ce soir (adaptez la tournure selon la dame).

Cela lui laissera le temps d'y penser, de s'y préparer, et elle aura l'impression de garder le contrôle. Essayez, vous verrez que bien souvent les réticences disparaîtront.

LES MOTS DU SEXE

Le colin-maillard.

Votre copine a du mal à se lâcher au lit alors que vous adoreriez qu'elle vous glisse des mots cochons? Voici un exercice pour lui délier la langue.

Bandez-lui les yeux, puis offrez-lui un rapport complet préliminaires/pénétration, en allant très doucement. La règle du jeu est la suivante : vous lui décrivez ce que vous faites, et elle doit dire ce qu'elle ressent.

Les yeux bandés devraient lui permettre d'oublier son appréhension et de se laisser aller sous vos doigts experts.

Le docteur.

Nous avons tous joué à ce jeu durant l'enfance, qui était déjà lié aux premiers émois érotiques. Alors voici la version revisitée qui vous permettra de booster sa confiance en elle tout en l'habituant à

associer parole et acte sexuel.

Pour cela, allongez-la confortablement sur un lit, puis caressez son corps entier zone par zone, tout en décrivant son corps et ce qu'il vous inspire. Prenez une voix douce et chaude, comme un souffle.

C'est le moment de la complimenter et de dériver peu à peu vers des constatations plus triviales. exemple : "je descends peu à peu vers tes fesses, elles sont douces comme de la soie.

J'aime leur courbure qui me rend fou, rien que de les toucher, je sens mon sexe se durcir, et j'ai envie de toi..."

La commande.

Proposez à votre partenaire un jeu très excitant dans lequel vous serez à sa merci. Les règles sont très simples : vous ne 140 prenez aucune initiative, vous êtes son esclave et n'obéissez qu'au son de sa voix.

Je vous assure qu'une partie de sexe pendant laquelle elle vous décrira tout ce qu'elle veut que

vous lui fassiez est un moment inoubliable!

Monsieur soft.

Voici quelques phrases cochonnes que vous pourrez lui dire pour l'exciter, même si vous ne la sentez pas chaude pour les mots trop hard:

- "Tu me fais bander"
- "Tu m'excites, ça me rend dingue"
- "J'ai envie de te baiser pendant des heures"
- "J'ai envie de sentir ta bouche autour de mon sexe"
- "Tu aimes ça?"

Monsieur Hard.

Votre copine est sans tabou et adorerait que vous lui glissiez des grosses cochonneries à l'oreille pendant l'acte! Alors n'hésitez pas, et si vous êtes en panne d'inspiration, voici quelques suggestions :

- "Je vais te défoncer"

- "J'adore ton cul de salope"
- "Tu es ma petite pute, je vais te prendre comme tu le mérites"
- "Suce-moi"
- "T'aimes ça ma petite catin?"
- "Je vais te péter le cul"
- "Dis-moi que tu es une chienne"
- "Pompe-moi jusqu'à la dernière goutte"

Il y a des amatrices mais tâtez le terrain; ne balancez pas ça à n'importe quelle fille !!

LES FANTASMES À ASSOUVIR

Voici une liste de fantasmes très répandus chez les femmes, et facilement réalisables.

Engagez une conversation avec elle pour lui demander si certain des fantasmes décrits ci-dessous font partie des siens et si vous pouvez les réaliser ensemble...

Faire l'amour dans un endroit public.

Très lié à l'excitation d'être surpris, ce fantasme est très souvent cité par les femmes. Choisissez une porte cochère en pleine nuit, un cinéma, une piscine ou encore un parc municipal.

Pour cela, l'idéal est le « petit coup vite fait ». Elle remonte sa jupe, vous ouvrez votre braguette et hop ! Cela permet en plus de découvrir l'excitation de sortir sans sous-vêtements.

Faire l'amour en pleine nature.

Les femmes rêvent de batifoler au milieu des herbes folles, au son des oiseaux. Très facile à

réaliser ! Emmenez-la dans une forêt, sur une plage ou à la campagne, en prévoyant bien une couverture épaisse pour vous protéger.

Être totalement dominée.

Presque violée (dans le cadre d'une relation et avec 100% de consentement des deux parties, bien sûr). Il s'agit ici d'une mise en scène dans laquelle elle simulera la résistance tandis que vous « abuserez d'elle ».

Si elle joue le jeu à fond, cela peut être déstabilisant pour vous. Il faut donc bien en discuter avant, et convenir d'un code spécial qui voudra dire « stop » et vous permettra de ne pas mélanger fiction et réalité.

Jouer à la prostituée.

Beaucoup de fantasmes féminins tournent autour des jeux de rôle et de la soumission. Dans celui-ci, elle pourra s'habiller de manière très suggestive, tandis que vous pourrez vous lâcher niveau mots cochons et pilonnage.

Être attachée.

Pour que la réalisation de ce fantasme soit à la hauteur de ses espérances, il faudra jouer le jeu à fond. Attachez-la fermement et bandez-lui les yeux.

Puis faites-la gémir durant de très longs préliminaires, pour enfin lui faire l'amour sauvagement. Privilégiez des liens en tissu plutôt que les menottes qui font mal au bout d'un moment.

L'uniforme.

On pourrait croire que c'est une légende urbaine, mais non. Les femmes ont toujours ce fantasme de l'homme en uniforme. Ce sera assez simple de la satisfaire. Un tour dans les friperies ou une société de location, et vous pourrez repartir avec un uniforme complet.

Les plus sexy sont : pompier, commandant de bord, marin, policier. En plus du costume, modifiez votre façon de parler et construisez un petit scénario pour faire grimper son désir.

L'initiatrice.

C'est un fantasme répandu, mais que les femmes

ont du mal à avouer. Le but est de vous initier au sexe comme si vous étiez un jeune puceau et qu'elle était votre « formatrice ».

Vous devrez donc jouer au jeune innocent en faisant mine de ne pas comprendre ses allusions. C'est une mise en scène très excitante.

Le triolisme.

Faire l'amour avec deux hommes ou un homme et une femme, c'est un fantasme très répandu chez les femmes. La difficulté, c'est de savoir si cela doit rester un fantasme ou s'il y a une envie réelle derrière.

Un trio raté, ça peut être la fin d'une histoire d'amour. Si vous êtes sûr qu'elle veut passer au réel, prenez bien le temps de choisir ensemble votre invité, de mettre au point le scénario, et de parler de vos limites.

Si vous avez opté pour le un homme / deux femmes (chanceux, va !), gardez en tête que la terreur de votre compagne sera que vous la délaissiez. Gardez toute votre attention sur elle.

POSITIONS AVANCÉES

La position préférée des hommes, et d'une bonne partie des femmes reste la levrette.

Bien souvent, dans un rapport, vous reproduisez les 5 ou 6 positions que vous connaissez, sans jamais en exploiter d'autres. Pourtant, les femmes ont besoin de fantaisie, et un simple changement dans les positions amène de nouvelles sensations.

Pour ceux qui manquent d'inspiration, voici une sélection de positions un peu plus élaborées que les classiques missionnaire /levrette.

La croix.

Vous pouvez partir d'une missionnaire classique, puis pivoter sur l'axe de votre pénis, jusqu'à arriver à la position de la photo, vos deux jambes étant du même côté de votre compagne.

Contrairement à ce que l'on peut penser, c'est elle qui dirigera le mouvement avec ses mains, en vous guidant et en donnant le bon rythme.

La culbute.

Cette position demande que la femme soit surélevée de quelques dizaines de centimètres. L'idéal est un futon, mais une table basse fera l'affaire!

Cette position est idéale en continuité d'un cunnilingus. Placez ses jambes sur vos épaules, et vous aurez ainsi une liberté totale pour choisir l'angle et la vigueur de la pénétration.

La bascule.

Voici une position originale qui vous donnera un angle d'attaque parfait pour stimuler son clitoris. Lorsqu'elle est en amazone, faites-la basculer vers l'arrière tandis que ses pieds viennent se placer près de vos épaules.

C'est elle qui s'occupe de tout, et vous pouvez vous concentrer entièrement sur les sensations...Et son clitoris. C'est une position très excitante car vous ne pouvez pas vous voir.

A bras le corps.

Vous l'aurez deviné, cette position n'est possible que si vous avez une certaine musculature ou que votre partenaire est un poids plume. Pour, la femme, elle est extrêmement agréable pour la sensation d'abandon qu'elle procure.

C'est la position idéale pour les espaces confinés (toilettes, ascenseurs...). Evitez les mouvements trop brusques et privilégiez des lents aller retours en lui soulevant les fesses avec vos paumes.

L'otarie.

Voici une position délicate. Le plus simple est de partir de l'amazone, puis de faire basculer votre partenaire vers l'avant tandis qu'elle resserrera les jambes.

C'est elle qui donnera le mouvement en prenant appui sur ses mains. Cette position est très agréable pour vous car la position des jambes resserre l'étau de son vagin autour de votre pénis.

Il faut faire attention à ne pas faire de mouvements trop brusques qui éjecteraient votre membre. Il faudrait alors du temps pour se remettre en position.

Le conquérant.

C'est la position idéale pour la fin du rapport, puisqu'elle permet une position à la fois très profonde et très "serrée" pour vous.

À partir d'une levrette classique, la femme glisse doucement en position allongée en serrant bien ses jambes. Vous donnez le rythme en prenant appui sur vos mains. Cette position est parfaite pour les femmes qui aiment la sensation de soumission.

TROUVER ET EXPLOITER LE POINT G

Etape 1.

La technique la plus efficace pour trouver le fameux point G est d'introduire l'index et le majeur dans son vagin, puis de les remonter contre la paroi interne en visant le nombril. Vous devez explorer la zone jusqu'à trouver une petite boursouflure. Le point G se situe à une distance de 4 à 7 cm de l'entrée du vagin.

Etape 2.

Une fois que l'avez trouvé, il faut maintenant le stimuler! Contrairement au clitoris, la stimulation du point g demande une pression constante. Pour commencer, effectuez des légères tapes pendant quelques minutes, avec le bout de vos doigts.

Etape 3.

Continuez en effectuant des mouvements de frottements toujours avec vos deux doigts.

Désynchronisez vos doigts afin de faire un mouvement de ciseaux.

Etape 4.

Enfin, terminez le travail avec le plus efficace : le mouvement de rotation tout en effectuant une pression continue. Théoriquement, vous devriez assister à un magnifique orgasme si vous avez su prendre votre temps.

Sexe et point G.

Lorsque la femme aura su reconnaître les sensations déclenchées par la stimulation du point G, elle sera capable de moduler les positions pendant l'acte pour déclencher cette stimulation. La levrette est la position parfaite pour que votre sexe soit au contact du point G. Plus généralement, toutes les positions dans lesquelles les jambes de la femme forment un angle droit avec son buste sont propices à la stimulation du fameux point G.

L'orgasme.

L'orgasme résultant de la stimulation du point G est réputé pour être très puissant. Lorsque vous sentez qu'elle est prêt du but, ne modulez ni la

vitesse, ni le mouvement, et surtout, continuez vos stimulations pendant l'orgasme afin de l'amplifier.

LA THEORIE DU POINT A

Postulat.

Beaucoup moins connu que le point G, le point A existe pourtant réellement, et correspond à une zone située au fond du vagin, et très difficile à atteindre. Le nombre de terminaisons nerveuses qui y sont situées le rendent très sensible, et en font une potentielle source de plaisir, souvent inexploitée.

Le point A et les femmes.

Le point A est enfoui assez loin, près du col de l'utérus, ce qui rend sa localisation délicate. On pense qu'il est stimulé lorsque le sexe de l'homme tape de façon forte et répétée au fond du vagin (ce serait la raison pour laquelle certaines femmes adorent le marteau piqueur). D'autres femmes en revanche détestent le contact au niveau du fond du vagin. (Ce sont celles qui ont mal lors d'une pénétration profonde).

Le trouver.

Il faut que la femme se mette sur le dos, en repliant ses genoux sur sa poitrine. Ainsi vous aurez un accès facilité aux profondeurs du vagin. Lubrifiez vos doigts, puis insérez l'index et le majeur, paume vers le haut, le plus loin que vous pouvez. Suivez la paroi du haut jusqu'à son extrémité, et vous devriez sentir un dôme mou, c'est ce qu'on appelle le point A.

Le stimuler.

Utilisez exactement les mêmes techniques que pour le point G, mais en diminuant la pression. La stimulation du point A est censée permettre une lubrification maximale du vagin, ce qui peut être pratique !

Sexe et point A.

Vous pouvez stimuler le point A dans toutes les positions où votre sexe pointe vers « le haut » (vers son nombril). Mais plus que les positions, ce sont les mouvements qui sont très importants. Plutôt que de faire des aller-retours, faites des

mouvements de rotations (comme si vous faisiez du hoola hoop).

Ainsi, votre sexe décrira des cercles tout autour de la paroi de son vagin, et stimulera le point A.

ORGASMES

Le détecteur.

Il y a beaucoup plus de simulatrices que vous ne pouvez le penser ! Voici quelques astuces pour repérer un faux orgasme :

- Elle semble cohérente et totalement lucide
- Elle n'est pas essoufflée après
- Les battements de son cœur ne s'emballent pas
- Ses cris semblent tout droit sortis d'un porno, et ne semblent pas en cohérence avec ce que vous faites.
- Les muscles de son vagin ne se contractent pas
- Ses pieds ne se contractent pas (c'est un signe infallible)

Les orgasmes multiples.

Avec une bonne technique et beaucoup d'entraînement, vous arriverez à déclencher des orgasmes successifs. Beaucoup d'hommes oublient qu'une femme peut pratiquement avoir des orgasmes infinis !

Pour cela, il faut impérativement ne pas lui laisser de répit et continuer les stimulations pendant et après son premier orgasme, en alternant clitoris, point G, cunni, doigts...

Lorsque vous aurez acquis la parfaite connaissance de son corps, les mouvements s'enchaîneront comme dans une chorégraphie, et vous l'amènerez sur la route des orgasmes multiples.

N'oubliez pas, plus vous vous entraînez, moins vous mettrez de temps pour l'amener à l'orgasme. Ouvrez les vannes du plaisir !

L'UFO. L'Ultimate Female Orgasm, ou orgasme suprême, est le plus haut niveau de plaisir que vous puissiez donner à une femme. L'UFO est déclenché par la stimulation simultanée du clitoris et du point G. Il demande une connaissance parfaite de votre partenaire et de son corps, afin

d'arriver à une simultanéité dans l'excitation des deux zones. Si vous y arrivez, vous êtes monté au niveau des maîtres du sexe, respect.

CONCLUSION

Avec ces conseils ... et les techniques avancées, vous avez toutes les cartes en main pour devenir un amant extraordinaire, l'amant que les femmes ont toujours attendu. Essayez de mettre en pratique ces astuces le plus souvent possible et vous pourrez enfin arriver à faire la différence entre plaisir réel et simulation !

Ces conseils sont basés sur mon expérience, c'est ce qui distingue cet eBook des autres, écrits par des auteurs freelance qui prétendent tout savoir de la sexualité.

C'est pourquoi suivre les conseils de cet eBook vous assure de rendre les femmes toujours plus folles de désir et de plaisir. A vous de les utiliser judicieusement, vous verrez rapidement que vous ne laisserez pas indifférent et que vous deviendrez cet homme dont les femmes ne peuvent plus se passer !

Qu'est-ce que vous faites encore là? Allez mettre tous ces conseils en pratique !