




GUIDE DU SEXE ORAL AVEC  
VOTRE PRÉFÉRÉE

# VULVE

by bijouxindiscrets



# 1. SI VOUS CONNAISSEZ BIEN LE TERRAIN, VOUS NE POURREZ PAS VOUS PERDRE.

Surprise! The area you've always referred to as the "vagina" is actually called the vulva (the vagina is the tract that connects the vulva to the cervix). The vulva is the external area - the visible part - of some people's genitals and comprises the external labia, the outermost part of the vulva; the internal labia, inside the external labia; the urethra, the urinary orifice; the vaginal opening; and the external part of the clitoris.

## 2. TU MONTES OU TU DESCENDS ?

Vous pouvez passer un très bon moment en pratiquant le sexe oral mais, pour y parvenir, vous devez être sûrs que vous souhaitez le pratiquer pour que vous puissiez l'apprécier à 100 %. Si vous mourez d'envie d'être une star du sexe oral et d'emmener votre partenaire au septième ciel, la première chose à savoir, c'est que chacun d'entre nous est son propre univers. Ce qui a marché avec une autre partenaire pourrait très bien ne pas fonctionner lors de votre prochaine aventure orale. Alors, ne craignez pas de demander si ce que vous faites est agréable, si vous devez appliquer plus de pression, accélérer le rythme... car il est primordial de trouver le bon équilibre entre ce qui vous plaît et ce qui lui plaît pour que les deux protagonistes du sexe oral en tirent le plus grand plaisir.





### 3. NE PASSEZ PAS DIRECTEMENT À L'ÉTAPE FINALE.

Prenez votre temps ! Ne passez pas directement à la zone la plus sensible, car avant vous devez conquérir les autres parties de son corps. Frottez, caressez... par-dessus les habits puis par-dessous. Embrassez, mordez... ses tétons, son abdomen, ses cuisses... La température doit monter petit à petit pour que quand l'action commence, votre partenaire soit préparé(e). Laissez-vous guider, écoutez ses suggestions, acceptez ses conseils... mais n'oubliez pas que c'est à vous aussi de poser les limites. Les bonnes relations sexuelles sont comme une conversation consensuelle. Trouvez une position confortable pour tous les deux, et n'hésitez pas à utiliser des coussins pour élever ses hanches ou arquer davantage son dos. Et alors que dans les films, le sexe oral se pratique sous les draps, n'oubliez pas que vous n'avez aucune raison de vous cacher. Trouvez la combinaison idéale et passez un moment inoubliable !





## 4. IL N'Y A PAS QUE LA LANGUE

Bien que le nom de cette pratique inclue le terme « oral », cela ne signifie pas que vous allez uniquement utiliser votre langue. En effet, vous avez tout un arsenal à votre disposition : langue, lèvres, nez et doigts. Vous pouvez commencer avec vos doigts tout en embrassant la zone alentour, et terminer en synchronisant les caresses de votre langue contre le clitoris et le mouvement de vos doigts à l'intérieur de son vagin. N'oubliez pas que le clitoris compte plus de 8 000 terminaisons nerveuses et que 80 % des personnes ayant un clitoris ont besoin qu'on le stimule pour atteindre l'orgasme.

Mais n'oubliez pas également de toujours le stimuler avec délicatesse car le clitoris est plutôt sensible. Vous pouvez jouer avec lui, le caresser avec votre langue, lui donner des petits coups... Utilisez votre créativité sans oublier les autres parties de sa vulve. Mais n'y allez pas directement et ne centrez pas toute votre attention sur lui, d'autant que la vulve comprend d'autres zones érogènes avec lesquelles vous pouvez jouer : vous pouvez sucer les lèvres inférieures, caresser doucement ses commissures avec votre langue...



# COMMENT COMMENCER ?

1. Humidité : si la personne chanceuse à laquelle vous allez procurer un immense plaisir oral est excitée, vous devriez remarquer une certaine humidité dans cette zone. Sinon, continuez de jouer encore un peu.

2. Faites monter la température avec des caresses douces sur toute la vulve, en utilisant la largeur de votre langue. N'oubliez pas : votre langue doit toujours rester souple.

3. Laissez votre nez diriger votre langue, et marquer le chemin qu'elle va ensuite parcourir. Continuez pendant un moment d'appliquer de la pression et de faire des petits mouvements.

4. Utilisez vos lèvres pour sucer doucement celles de la vulve, sans perdre le rythme, puis revenez ensuite au mouvement antérieur.

5. Pendant que votre langue est occupée, vous pouvez glisser un ou deux doigts dans son vagin ou caresser son corps : abdomen, poitrine, tétons...

# COMMENT UTILISER MA LANGUE ?

1. Utilisez la pointe de la langue pour stimuler davantage les zones telles que le clitoris, l'entrée du vagin, les lèvres inférieures...

2. Faites glisser votre langue sur les plis.

3. Zig-zag : Ouvrez ses lèvres en faisant zigzaguer votre langue, jusqu'à atteindre le clitoris.

4. Tourbillon : passez votre langue sur le contour de la vulve puis, quand vous arrivez clitoris, faites-en le tour plusieurs fois avec votre langue.

5. Ralenti : donnez des petits coups de langue du bas vers le haut jusqu'à couvrir toute la zone et atteindre le clitoris.

6. En S : faites un S avec votre langue depuis l'entrée de son vagin et jusqu'au clitoris.



## *ET MES DOIGTS ?*

*1. Glissez un ou deux doigts à l'intérieur du vagin pendant que vous continuez de caresser son clitoris avec votre langue. Si votre langue se fatigue, vous pouvez bouger la tête : laissez votre langue sortie et remuez le cou.*

*2. Si vous avez introduit deux doigts, vous pouvez faire pression sur la cloison supérieure (point G) avec la pointe de l'un d'entre eux, puis avec l'autre (comme s'ils marchaient).*

*3. Vous pouvez tourner votre poignet pour que vos doigts pivotent à l'intérieur du vagin.*



## *COMMENT STIMULER LE CLITORIS ?*

*1. Clitoris : faites-en le tour avec votre langue, sucez-le doucement, donnez-lui des petits coups avec la langue... utilisez votre imagination !*

*2. Vous pouvez également le stimuler avec vos doigts tandis que votre langue et vos lèvres se concentrent sur d'autres zones de son corps, vous pouvez lui baiser les cuisses (n'oubliez pas qu'il y a d'autres zones érogènes que les parties génitales).*



## 5. LA CRÉATIVITÉ AVANT TOUT.

Comme vous pouvez le constater, il existe mille formes et manières de donner un bon cunnilingus. N'oubliez pas que chaque personne est différente et que vous devez adapter votre technique en fonction. Et n'oubliez pas que vous aussi, vous devez poser les limites, et qu'il n'y a rien de bon dans le sexe non consensuel.

Ce guide couvre les aspects les plus basiques, mais vous pouvez inventer des mouvements nouveaux à chaque fois, prendre votre temps pour interpréter ses sensations et trouver le bon équilibre entre vos goûts et les siens. Et bien sûr, dialoguer, dialoguer et dialoguer. Le moment est d'autant plus agréable que l'expérience est jouissive pour les deux parties impliquées.



## 6. MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR.

Prenez soin de vous-même et de votre corps, prenez vos précautions. N'oubliez pas que les maladies sexuellement transmissibles se transmettent par la muqueuse et les fluides du corps, et que la pratique du sexe oral pose donc un risque d'infection.

Plusieurs produits permettent de prévenir la transmission des maladies sexuelles durant le sexe oral (même si, dans ce cas, les précautions ne sont pas aussi facilement disponibles que les préservatifs) ; nous vous recommandons d'utiliser un carré de latex ou une digue dentaire.





  
bijoux  
indiscrets

[www.bijouxindiscrets.com](http://www.bijouxindiscrets.com)

BARCELONA · NEW YORK