

Emmanuelle Lamour

Comment Le Rendre Accro ?

Manuel Coquin

Edi-Inter - Route de Chancy 28, CH 1213 Petit Lancy 2 - Suisse

www.club-editeur-internet.com

Sommaire

Introduction.....	3
Comment allumer et entretenir la flamme amoureuse de votre homme ..	4
Chapitre 1 – Comment provoquer le désir par l’abandon.....	5
Écoutez votre instinct.....	6
Surpassez vos peurs.....	6
Ouvrez-vous au plaisir.....	7
Séduisez activement sans le faire fuir pour autant.....	7
Les précautions à prendre en tant qu’initiatrice	9
Chapitre 2 – Usez de vos sens pour stimuler les siens.....	11
Quelles sont les envies de votre partenaire ?.....	11
Le raffinement du détail et de l’imagination.....	12
Chapitre 3 – Les 2 premières étapes pour le rendre fou de vous.....	15
1. Relaxez-le en le massant.....	15
2. Le massage sensuel pour réveiller son désir	19
Chapitre 4 – L’art des préliminaires sensuels.....	20
Savez-vous embrasser ?	20
Comment toucher votre partenaire	22
Inventez, essayez, découvrez à 2.....	22
Chapitre 5 – Osez toutes les caresses.....	24
Découvrez ses zones érogènes	24
Enseignez les caresses à votre amant.....	28
Conclusion.....	30
Table des Matières.....	32

Introduction

Que vous veniez de démarrer une nouvelle relation amoureuse ou que vous viviez avec l'homme de votre vie depuis un moment déjà, des mois ou des années, ou encore que vous ayez simplement envie de séduire un homme qui vous plaît, le sujet de ce livre vous concerne.

En vérité, il intéresse toutes les femmes qui veulent garder la flamme de leur partenaire toujours vivace. C'est après la lecture de ces secrets pour "attacher votre homme au lit", de véritables philtres d'amour que vous saurez comment le rendre totalement fou de vous !

Comment le séduire et faire qu'il ne pense qu'à vous ? Que devient le désir, la passion amoureuse des débuts quand ils sont confrontés à cette autre réalité quotidienne ? Qu'en sera-t-il du devenir de votre merveilleuse rencontre quand vous entamerez la routine métro-boulot-dodo ?

Vous pouvez représenter une échappatoire aux problèmes du quotidien pour votre amant mais si vous commencez à vous fréquenter régulièrement, alors, comment le lier à vous malgré cela ?

Ce sont ces questions que nous nous posons toutes. La passion amoureuse, la flamme des débuts, l'enjouement dû à la découverte de l'autre qui réveille en nous un appétit sexuel, une libido insatiable, va pourtant inévitablement se tarir au fil du temps, va s'amoinrir jusqu'à peut-être disparaître complètement.

Il en va ainsi pour l'humanité toute entière depuis belle lurette, cela est tout à fait naturel.

Alors, voyons ce qui entretient et avive la flamme amoureuse de monsieur, comment l'exciter et que faire pour ne pas laisser s'émousser son désir.

Comment allumer et entretenir la flamme amoureuse de votre homme

Eh bien, sachez, mesdames, que le secret est dans le plaisir. C'est par les sens que vous gardez ardents les sentiments amoureux de votre homme et que vous aigüisez son désir de rester auprès de vous. Et c'est aussi pour vous la raison essentielle qui va vous donner envie de poursuivre l'aventure de votre amour. On n'aime pas quand on raisonne.

En somme, l'amour ne peut naître uniquement de motivations qui s'attachent au confort, au besoin de sécurité, à la compréhension mutuelle, à la connaissance de l'autre, à la communication et à l'évolution à 2, etc.

Évidemment toutes ces raisons sont importantes pour se lier, s'attacher à quelqu'un et construire sa relation avec lui, mais la relation ne sera pas complète si vous perdez le désir de votre partenaire, le désir et le contact physique, la libido.

Chapitre 1

Comment provoquer le désir par l'abandon

Pour aimer, il faut s'aimer soi-même, et pour cela, il vous faut aussi prendre du plaisir pour pouvoir le rétribuer. Ainsi votre relation et étincelle amoureuses sont basées sur l'échange et le partage du plaisir, tout comme elles le deviennent à tous les autres niveaux, émotionnels, intellectuels...

La qualité supérieure du plaisir obtenu lorsqu'on se donne le droit à la liberté et à l'abandon est primordiale pour l'avenir de votre couple.

Donner du plaisir à un homme implique que vous soyez capable d'en prendre : il semble évident qu'une femme victime de préjugés et d'inhibitions aura des difficultés à connaître et à faire connaître l'extase à son partenaire, puisqu'elle limitera l'étendue de ses caresses et freinera son imaginaire.

La plupart des femmes ont, malheureusement, trop entendu dans leur existence que le sexe débridé et la recherche de jouissance étaient la marque des filles faciles et peu convenables.

Nous n'avons pas été habituées à nous abandonner et à laisser notre imagination et nos envies prendre le dessus, ce qui engendre souvent une timidité excessive vis-à-vis du corps masculin, la peur de ne pas savoir s'y prendre, et l'angoisse de l'image que nous allons laisser de nous à notre amant.

La femme vit souvent un paradoxe : elle veut être une amante de rêve pour garder son partenaire épris d'elle tout en ayant peur de ce qu'il pourrait ensuite penser d'elle.

En résumé, elle veut donner du plaisir tout en restant respectable.

Écoutez votre instinct

Si vous faites partie des femmes qui ont des difficultés à se sentir libres face à leur propre sexualité, commencez par vous intéresser uniquement à ce qui vous fait plaisir spontanément, en ayant soin de ne jamais vous sentir dépassée par des actes que vous n'avez pas choisis.

Ne laissez pas votre compagnon vous entraîner vers des pratiques qui vous font peur ou pour lesquelles vous n'êtes pas encore prête. Tenter de satisfaire ses désirs à contrecœur ne ferait que rendre les choses plus difficiles, en vous donnant l'impression de perdre votre droit au plaisir et à la liberté, et en faisant preuve d'un cruel manque d'enthousiasme qu'il ne manquera pas de ressentir.

Tentez de lui expliquer ce qui vous attire pour le moment, ce que vous vous sentez prête à explorer, et ce qui vous effraye, afin que votre amant ne se méprenne pas sur votre refus : il pourra jouer avec vous le jeu de la découverte progressive de nouvelles pratiques, sans se sentir rejeté ou mis personnellement en cause.

Surpassez vos peurs

Acceptez l'idée que votre sensualité ne se débridera pas totalement du jour au lendemain, mais ouvrez votre esprit aux possibilités qui s'offrent à vous et rassurez-vous, par exemple en vous documentant ou en interrogeant des spécialistes qui pourront vous conseiller sans vous juger, ou tout simplement d'autres femmes, car nous avons cette facilité de communiquer et en parler avec nos amies. Ces démarches vous aideront à vaincre vos peurs.

La peur est le premier ennemi du désir sexuel car elle est tout autant instinctive, mais elle fonctionne à l'opposé : là où le désir vous pousse à vous abandonner et à vous offrir, la peur, elle, vous pousse au repli sur vous-même et au refus de vous confronter à de nouvelles possibilités et découvertes.

Qu'il s'agisse de la peur de la souffrance physique, de subir un rejet, de devoir montrer et assumer une nouvelle image de vous, d'avoir l'air incompétente, de passer pour une imbécile, de ne pas

être assez “sexy”, et de bien d’autres peurs plus ou moins conscientes... La meilleure façon d’affronter votre peur est de bien la connaître afin de pouvoir la ramener à ce qu’elle est au fond : l’ignorance de certaines choses.

Ouvrez-vous au plaisir

Lire et apprendre sont les meilleures armes pour vous débarrasser petit à petit de toutes vos angoisses inconscientes. Comme pour n’importe quel sujet dans notre vie, l’ignorance, les préjugés ou les idées reçues engendrent fréquemment la peur, et la peur s’oppose au désir sexuel. Plus vous en saurez, plus vous accepterez de repousser les limites de vos propres expériences, et plus vous vous ouvrirez au droit au plaisir.

Vous arriverez peu à peu à vous laisser aller, à accepter l’idée de l’abandon de vous-même au plaisir, et à avoir envie de rechercher de nouvelles sensations et de nouveaux désirs.

Ce cheminement est autant physique que mental, car il implique de faire preuve d’une mise à nu tant spirituelle que corporelle. L’intimité des sens et du plaisir passe par une phase de vulnérabilité, le temps que la confiance soit réciproque et totale.

Et ne doutez pas que votre partenaire a certainement tout autant peur que vous de s’exposer et de se laisser aller totalement.

Si vous acceptez de franchir le pas et de faire ce saut dans le vide que représente le vrai don de vous à votre amant, vous êtes déjà en train d’accéder au vrai potentiel de l’amour charnel.

Séduisez activement sans le faire fuir pour autant

De nos jours, l’homme attend beaucoup plus de son amante qu’une attitude passive dans les relations intimes. L’évolution des mœurs attribue aujourd’hui une part plus importante aux femmes dans les domaines de la séduction, du 1^{er} pas amoureux, et de l’implication effective “au lit”.

L'homme a aujourd'hui besoin, et envie, de sentir que le jeu de la séduction est un jeu réciproque dans lequel la femme s'implique totalement.

Mais malgré la révolution sexuelle des années 60, aujourd'hui encore, les femmes ne se lâchent pas autant qu'elles le voudraient ou qu'elles le "devraient". C'est un travail considérable pour chacune d'entre nous que de remettre en question les schémas inconscients qui sont en vigueur depuis des siècles sans rebuter.

La plupart du temps, nous avons inconsciemment peur que notre prise d'initiative soit perçue comme la simple volonté de dominer notre partenaire, de prendre sa place et sa virilité. Alors que bien des hommes apprécieraient d'avoir de l'aide et de partager la prise en charge du plaisir sexuel au sein du couple.

Pour les hommes, la femme idéale présente une personnalité suffisamment affirmée pour savoir ce qu'elle désire, tout en gardant sa part de féminité.

En résumé : savoir provoquer sans être vulgaire, savoir séduire sans faire preuve d'agressivité, être capable de prendre les choses en main quand c'est nécessaire mais sans vouloir à tout prix remplacer l'homme.

Dans vos premiers pas pour séduire l'homme qui vous plaît, et même ensuite pour entretenir sa flamme, n'hésitez plus à lui faire des compliments.

Faites preuve d'imagination en lui offrant quelque chose de personnel, qu'il s'agisse d'un vêtement, d'un accessoire, d'un disque de son groupe préféré, d'un parfum ou pourquoi pas de fleurs pour renverser les habituels clichés. Ceci lui indiquera avec certitude que vous vous intéressez à lui, à ses goûts et à ses envies, et lui montrera que vous vous investissez dans la démarche de séduction.

Montrez de l'affection et de l'originalité à votre manière, sans attendre nécessairement qu'il soit à l'initiative de chacune des étapes de votre relation : intéressez-vous à la musique qu'il écoute, aux parfums qu'il affectionne, au sport qu'il pratique, à ses plats préférés... et à ses préférences sexuelles lorsque le moment viendra.

Les précautions à prendre en tant qu'initiatrice

Il est important que vos prises d'initiatives ne le rebutent pas, en faisant bien la différence entre prise d'initiative d'une part, et volonté de domination, voire d'invasion, d'autre part.

Même s'il désire être guidé dans l'approche qu'il a de vous, un homme garde en général un besoin fondamental de pouvoir se sentir un minimum conquérant et protecteur. Il n'est rien de plus frustrant pour "un mâle" que de ne pouvoir à aucun moment faire démonstration d'un peu de virilité !

Qu'il s'agisse d'inviter l'autre au restaurant, de s'appeler au téléphone, de prendre l'initiative d'un baiser, ou de faire une déclaration d'amour, l'homme apprécie peu que sa compagne soit à l'initiative de toutes les formes de rapprochement qui existent entre eux, et l'empêche par là-même de pouvoir aussi jouer son rôle.

Si vous êtes au début de votre relation, ne le harcelez pas non plus de cadeaux, et ne lui imposez pas sans cesse votre présence. Il est essentiel que vous restiez un minimum mystérieuse et insaisissable pour cultiver son désir et son envie, inscrite dans ses gênes, de vous poursuivre de ses ardeurs.

Il vous faut donc trouver ce subtil équilibre, qui s'apprend souvent au fil des relations, entre rester trop passive et prendre les rênes de toutes les initiatives du couple.

Ne tombez pas non plus dans la vulgarité en ayant une attitude trop crue ou inadéquate : acceptez que votre amant n'apprécie pas les baisers et caresses trop ostentatoires en public, et qu'il ait simplement envie de réserver vos effusions les plus intimes dans la chambre à coucher.

Ne passez pas la soirée, lors d'une fête par exemple, ventousée sur ses genoux, en l'empêchant de profiter des autres. Sachez vous montrer un peu discrète.

Soyez sociable et intéressez-vous plutôt au reste de l'assemblée : il appréciera votre conduite raffinée et vous aurez follement envie de vous retrouver tous les 2 en fin de soirée !

Ne le forcez pas sous le regard des autres à accepter des démonstrations d'amour trop fougueuses du jour au lendemain si ce n'est pas dans sa nature, car vous ne feriez que le placer dans une situation très inconfortable : avoir peur de vous déplaire ou avoir honte, ce qui dans les 2 cas jouerait au final en votre défaveur.

Il vous appartient, en fonction de l'homme qui partage votre vie, de sa propre éducation et de ses valeurs personnelles, de faire la part des choses entre présence active et invasion de son espace personnel. Être une véritable reine au grand jour et une femme libérée dans l'intimité, c'est là peut-être la clé de la séduction, et c'est sans doute également la vision secrètement idéale que votre amant a de vous !

Chapitre 2

Usez de vos sens pour stimuler les siens

Quelles sont les envies de votre partenaire ?

Comme je vous l'ai dit déjà dans le 1^{er} chapitre : prenez le temps dès vos premiers échanges et tout au long de votre relation d'écouter attentivement votre partenaire. Vous en apprendrez ainsi beaucoup sur ce qui lui plaît et sur ce qui le rebute.

Ce qu'il aime manger, sa boisson préférée, la musique qui le transporte, les tissus qu'il aime toucher, les parfums qui l'enivrent, ses jeux favoris... sont autant d'indices que vous pourrez exploiter par la suite lors de vos rencontres amoureuses.

Et même si vous êtes en couple depuis un certain temps, ne perdez jamais l'habitude d'observer votre partenaire, de vous tenir informée de sa passion du moment, car la routine s'installe à partir du moment où vous ne cherchez plus à surprendre ou à être surprise.

Puis, ne prenez pas tout pour un acquis, le temps évidemment approfondit la connaissance de l'autre mais il a le droit de changer et peut évoluer. C'est pourquoi, je vous recommande de rester attentive à ces changements, même minimes.

Entretenez toujours des conversations intéressantes, en évitant de résumer vos dialogues habituels à des questions qui ne s'intéressent justement qu'au seul quotidien.

La richesse de vos discussions, la passion de vos débats et votre éventuel esprit de contradiction ont tous un rôle à jouer dans votre maintien de l'intérêt pour l'autre, pour ses opinions, pour ce qu'il est et pour ce qu'il défend.

Montrez-lui que ses opinions sont importantes et que même après d'éventuelles années de relation commune, vous avez toujours besoin et envie de le découvrir et de vous intéresser à lui.

Apprenez à le questionner subtilement en lui demandant son avis sur les dessous qu'il aimerait vous voir porter, les couleurs qui d'après lui vous mettent en valeur, le parfum qui vous correspond le plus, et surtout, pensez un minimum à tenir compte de ses avis !

Le raffinement du détail et de l'imagination

L'érotisme est un art qu'il est bon de pratiquer en couple. J'aime appréhender cet art de l'Amour à travers 2 citations qui, selon moi, définissent parfaitement ce qu'est l'érotisme.

Georges Perros dit : "L'érotisme, c'est de donner au corps les prestiges de l'esprit", et Emmanuel Boundzéki Dongala, "L'érotisme, c'est quand l'imagination fait l'amour avec le corps".

Essayez de toujours cultiver plusieurs des sens de votre partenaire, en associant le port d'une tenue qu'il apprécie particulièrement à un petit verre de son apéritif préféré, en préparant votre lit avec des draps faits de son étoffe favorite, et en dégustant ensemble les friandises qu'il aime savourer.

Faites jouer une musique qui symbolise un moment important de votre relation ou qui est synonyme d'intimité, de tendresse ou de passion chez votre amant, et accordez-vous le temps d'une conversation intime avant de vous en prendre à son corps...

Préférez des morceaux de musique relativement douce s'il travaille dans un environnement bruyant la journée, et des morceaux plus rythmés s'il a besoin d'une distraction plus forte.

Éveillez votre partenaire à la puissance aphrodisiaque et subliminale des fragrances, en faisant plaisir à son odorat : votre parfum subtilement vaporisé sur les draps de votre lit ou une huile assortie versée dans l'eau de son bain lui donneront toujours plus conscience et envie de votre présence. Usez mais n'abusez pas, au risque de l'indisposer si le parfum devient trop entêtant et le force à aérer la chambre...

Usez de matières soyeuses qui appellent la caresse et l'envie irrésistible de toucher, et portez une attention toute particulière à la texture de votre chevelure, réputée symbole de féminité par excellence.

Évitez le port du pyjama difforme et hors d'usage – dont le confort n'est ceci dit pas remis en cause – si vous désirez le séduire, et préférez-lui une tenue de nuit féminine et suggestive qui vous mettra en valeur et lui donnera l'impression de s'évader du quotidien.

Préparez-lui un de ses mets favoris, qu'il soit des plus simples ou des plus sophistiqués, en mettant l'accent sur une présentation originale et personnelle qui lui montrera que vous faites le maximum pour lui faire plaisir, et n'hésitez pas à chercher des idées dans la liste d'ingrédients connus pour leurs propriétés aphrodisiaques.

Ces exemples ne sont bien sûr pas limitatifs, et il est important au final que vous fassiez attention à votre amant, en lui montrant que vous vous intéressez à lui, à ce qu'il aime et à ce qui le fait vibrer.

Cultivez l'originalité, la surprise, et évitez les rituels de coucher immuables qui n'appellent pas à la découverte et ne créent pas de mystère. Oubliez un temps la couche de crème de nuit pour le visage qui vous rend collante pendant une heure, et préférez appliquer sur vos jambes dévoilées une huile odorante et gourmande qui attirera votre partenaire tel un aimant.

Préparez vos rencontres en pensant en priorité à ses envies et non aux vôtres, il vous rendra toutes ces attentions au centuple lorsque viendra le moment de vos étreintes, c'est une certitude !

Pour finir, et même si cela vous semble peut-être évident, pensez à faire disparaître de la chambre tout ce qui vous maintient dans les contraintes du quotidien : une facture à payer, du linge à repasser, une pile de vêtements sales, un rapport à écrire pour le bureau... sont autant d'éléments pouvant vous distraire et vous détourner de votre unique objectif : la rencontre de vos corps et l'extase de vos sens.

Au contraire, laissez un objet équivoque sur le lit ou la table de chevet, un livre de lecture érotique, des menottes pour jouer, un déshabillé sexy ou un porte-jarretelles, suivant ses fantasmes à lui.

Chapitre 3

Les 2 premières étapes pour le rendre fou de vous

Le massage est un élément capital de la relation physique entre 2 amants, car il est la charnière parfaite entre un moment de relaxation à 2 et le passage à des préliminaires sensuels.

Il permet à celui qui en bénéficie de passer un véritable moment de détente, et à celui qui le donne de découvrir son corps et ses réactions. Il présente également l'avantage de détourner l'attention de la notion de performance lorsque l'homme reçoit un massage, puisque l'accent est simplement mis sur le bien-être, et il facilite les premiers contacts physiques.

1. Relaxez-le en le massant

Le massage classique, souvent appelé "californien" est celui que vous recevez par exemple en institut, et va consister en l'élimination des tensions du corps, partie par partie. Il privilégie le contact physique pour une mise en harmonie des 2 corps avant une éventuelle relation sexuelle. La peau est sollicitée de toutes parts par des caresses et des stimulations diablement excitantes.

La douceur du massage californien n'est pas synonyme de légèreté mais définit plutôt l'intention du donneur envers le receveur. C'est avec des mains souples, en utilisant adéquatement le poids de votre corps et votre respiration, que vous allez inviter votre partenaire à l'abandon, au relâchement musculaire et à la redécouverte sensorielle. Les mouvements, de rythme et de profondeur variables, sont effectués directement sur la peau avec de l'huile.

Construit sur une suite de mouvements définis, ce type de massage se distingue par son caractère très enveloppant et fluide, et il laisse la place à une très grande créativité puisque vous allez

déterminer le parcours de vos mains en fonction des réactions de votre partenaire.

Idéalement, vous utiliserez une lotion ou une huile corporelle qui ne sèchera pas trop rapidement, mais qui ne rendra pas non plus la peau trop glissante car vos mains deviendraient alors malhabiles. Vous pouvez vous faire expliquer les techniques de base par un masseur, mais vous pouvez aussi faire appel à votre intuition.

Commencez par le dos de votre partenaire, en étant placée à sa tête

Descendez avec vos 2 mains bien à plat de chaque côté de la colonne vertébrale dans l'axe du dos en laissant un espace entre vos 2 mains pour la crête osseuse des vertèbres. Vos mains doivent épouser les courbes du corps, relâcher leur pression sur les endroits douloureux, et effectuer un mouvement ralenti lorsqu'elles arrivent en bas, dans la cambrure du dos.

Vos 2 mains se rassemblent sur le sacrum, l'os en haut du pli fessier, enveloppent la rondeur des fesses et reviennent par les flancs comme si vous vouliez vous glisser sous le corps et le soulever. Arrivées sous les aisselles, les mains font monter légèrement les épaules vers le haut avant de revenir à la position de départ.

Synchronisez votre mouvement avec la respiration de votre partenaire : descendez le long du dos pendant l'expiration, remontez par les flancs lorsqu'il inspire.

Si son expiration est trop courte pour vous permettre de descendre tout le long du dos, effectuez le mouvement sur 2 ou 3 respirations. Avant de revenir par les flancs, utilisez comme point de repère les pointes osseuses des os du bassin (os iliaques) sur l'avant du corps, que vous devez sentir sous les doigts, de chaque côté du bassin de votre partenaire.

Effectuez une sorte de poussée et d'étirement vers le bas du corps lorsque vous descendez le long du dos, et donnez une impression d'étirement vers le haut du corps lorsque vous remontez le long du dos par les flancs.

Ce geste est un mouvement de base extrêmement efficace pour la détente du dos de façon générale. Vous pouvez le répéter plusieurs fois en exerçant une pression de plus en plus marquée, au fur et à mesure que le dos de votre partenaire se réchauffe et se relâche.

Demandez-lui de se retourner sur le dos, et occupez-vous de son buste

Toujours installée à la tête de votre partenaire, commencez avec les 2 mains posées sur le haut de sa poitrine, en-dessous des clavicules, et descendez dans l'axe du buste. Puis prolongez votre mouvement glissé jusqu'au bas ventre, avant d'écarter les mains et de sentir sous vos paumes les pointes des os du bassin – les fameux os iliaques...

Passez alors sur les flancs en cherchant presque à vous glisser sous le dos, et remontez vers les aisselles en étirant les flancs avant de revenir à la position de départ.

Vous pouvez même aller jusqu'à soulever légèrement le buste.

Comme précédemment, harmonisez votre mouvement à sa respiration qui devrait déjà être plus calme : vous descendez vers le ventre lorsqu'il expire et vous remontez par les côtés lorsqu'il inspire, en suivant le rythme de son souffle.

Répétez ces mouvements plusieurs fois, puis prolongez-les sur les bras en pivotant sur les épaules avant de glisser sur les bras jusqu'aux mains.

Si les bras de votre partenaire sont trop longs pour que vous puissiez accomplir le mouvement de façon confortable, penchez-vous d'un côté pour parvenir jusqu'à une main, puis de l'autre. Il vous faudra de toute façon vous avancer au-dessus de votre partenaire, ce qui, à priori, ne risque pas de lui déplaire...

Passez ensuite au massage du ventre

Venez vous asseoir sur le côté droit de votre amant, à la hauteur de sa taille. Débutez en posant vos 2 mains à plat sur l'abdomen et concentrez-vous tranquillement sur sa respiration pendant quelques instants.

Le massage débute ensuite par un mouvement circulaire assez lent de vos mains sur toute la surface du ventre et dans le sens des aiguilles d'une montre pour aider à améliorer son transit intestinal.

Vous pouvez effectuer ce geste les 2 mains côte à côte ou, mieux, avec vos 2 mains qui se déplacent chacune en cercle en se croisant à chaque passage.

Commencez par un massage léger avant d'augmenter progressivement la pression lorsque votre partenaire expire.

Élargissez lentement votre mouvement pour englober les flancs de votre amant, et massez-le ainsi pendant plusieurs minutes.

Ce geste, très simple à accomplir, relâche progressivement les tensions de l'abdomen et apporte une véritable sensation de chaleur et de bien-être dans le ventre. Petit à petit la respiration de votre partenaire va se faire plus apaisée et plus facile.

Le massage californien favorise une expression plus spontanée du corps mais aussi une véritable démonstration de tendresse. Il permet à votre compagnon d'être plus à l'aise dans son corps, de se sentir respecté, apprécié et aimé de votre part, au travers des émotions que vos mains lui communiquent.

En combinant les élans de votre cœur et les ardeurs de votre corps, vous allez ainsi permettre à votre amant de percevoir votre toucher comme un véritable émissaire de votre amour...

Suivez votre intuition pour passer ensuite à une autre partie de son corps, en vous attardant sur la nuque, les épaules et les pieds, tout en évitant pour le moment les zones trop érogènes, afin de maintenir chez lui une délicieuse attente avant éventuellement de l'exciter davantage...

2. Le massage sensuel pour réveiller son désir

Après cette phase de détente, vous allez continuer le massage de façon plus équivoque afin d'amener votre partenaire à un niveau d'excitation suffisant pour vos ébats futurs.

Pour cela, vous allez privilégier le massage et les caresses de parties du corps plus érogènes : massez tour à tour l'intérieur des cuisses, le ventre jusqu'au pubis, et le torse en insistant de façon plus ambiguë sur ses mamelons.

Continuez aussi de masser simultanément le reste du corps, jusqu'à arriver au massage du pénis et des testicules que vous caresserez de la même façon mais avec une pression un peu plus légère, et sans pour autant passer à une véritable masturbation du sexe de votre amant, en tout cas pour le moment...

Le massage devrait de lui-même progressivement se transformer en réels préliminaires, votre amant aura certainement envie de se mettre lui aussi à participer activement (peut-être voudra-t-il ralentir le tempo en vous massant à son tour...), et il sera alors temps de suivre les conseils de la partie suivante !

Chapitre 4

L'art des préliminaires sensuels

Vous êtes maintenant tous les 2 à la fois excités, détendus, et prêts à aborder une étape encore plus intime qui devrait vous combler tous les 2 de plaisir : les fameux préliminaires.

Fermeté et douceur vont être les maîtres mots de vos caresses et de vos baisers, qui doivent à ce stade être particulièrement érotiques.

Les préliminaires désignent traditionnellement les activités qui précèdent le coït, et font référence à toutes les stimulations ayant pour but de préparer au rapport sexuel.

Les préliminaires sexuels sont l'ensemble des gestes, des caresses, des paroles qui sont échangés avant d'arriver à la pénétration, cela intégrant également les divers jeux érotiques et autres lectures légères qui ont peut-être également émaillé votre soirée...

Le terme lui-même suppose donc que la pénétration est le but ultime de la rencontre sexuelle, ce qui n'est pas nécessairement le cas.

La multiplication des pratiques sexuelles a, en effet, poussé certains sexologues à remplacer le mot "préliminaires" par "pleasuring" (donner du plaisir) afin d'englober tous les comportements sexuels dans sa définition, y compris les pratiques n'intégrant pas de pénétration en tant que telle.

Le pleasuring repose simplement sur la notion d'excitation, qui doit être la base essentielle de cet agréable échange...

Savez-vous embrasser ?

Savoir prodiguer un baiser ou le recevoir peut sembler parfaitement instinctif, mais il y a quelques petites techniques qu'il

est toujours bon de rappeler pour transformer cet échange intime en véritable moment sensuel.

Dans l'art du baiser, 3 idées sont particulièrement essentielles : le rythme de la caresse, le niveau de légèreté ou de force avec lequel vos lèvres rencontrent celles de votre partenaire, et enfin la durée du baiser.

Le résultat final dépendra de la combinaison de ces 3 notions, aussi semble-t-il intéressant de les évoquer de façon chronologique, de la première rencontre de vos lèvres, jusqu'à l'abandon aux caresses plus intimes qui sont abordées dans la partie suivante.

Il est important de toujours démarrer en échangeant des petits baisers, doux, délicats mais suffisamment appuyés. À ce stade, votre bouche reste fermée, vos lèvres se rencontrent, se reconnaissent, et vous en profitez pour humer délicatement l'odeur de votre partenaire, tout en essayant pour le moment de contrôler vos émotions !

Suivant la réceptivité de votre amant et le degré de réciprocité de ses baisers, vous passerez ensuite à une phase un peu plus sensuelle, en laissant vos lèvres s'entrouvrir légèrement, et en commençant à suçoter, voire mordiller, celles de votre compagnon, ce qui sera d'autant plus agréable si vous continuez à prendre votre temps.

Restez dans une optique de dégustation de sa bouche, et laissez-vous goûter de la même façon, sensuelle et gourmande.

Si votre degré d'intimité est à ce stade suffisant, vous pouvez commencer à jouer de vos langues, en privilégiant toujours la douceur et la sensualité, et en laissant vos tendres muqueuses se rencontrer lentement.

Faites en sorte de rester maîtresse de vous-même, en évitant de l'envahir complètement de votre langue, même si l'envie ne vous manque pas : comme toute caresse intime, le temps passé à attendre décuple par la suite les résultats obtenus. Utilisez donc seulement le bout de votre langue et laissez le désir monter le plus longtemps possible.

Si vous avez bien pris le temps de profiter de ces 2 premières phases, sans excitation excessive – même si votre corps est incandescent – et suffisamment longtemps pour que l’envie et le désir de votre partenaire soit, lui aussi, extrêmement puissant, alors seulement vous pourrez vous laisser complètement aller, en permettant à vos bouches de s’abandonner et de s’explorer totalement, vos langues se pourchassant, et se mélangeant sans retenue.

Progressivement, vos mains explorent le corps de votre amant, à la recherche de caresses toujours plus sensuelles, et nous emmènent à la rencontre de la partie suivante...

Comment toucher votre partenaire

Combien de fois dans votre vie vous a-t-on demandé de ne pas toucher à telle ou telle chose, ou dit que “toucher, ce n’est pas bien” ?

Le toucher représente le passage à un autre niveau d’intimité, car tant que ce pas n’a pas été franchi, il n’y a pas de certitude physique.

Toucher et être touché sont des désirs essentiels chez l’être humain, dès l’enfance, et le sont encore plus dans le cadre d’une relation sexuelle, alors que paradoxalement, plus nous vieillissons et plus nous sommes confrontés à une société qui minimise les contacts.

Dans l’intimité de la relation sexuelle, votre peau va vous apporter des plaisirs essentiels, et votre manière de toucher votre partenaire va lui donner un avant-goût de vos capacités d’amante.

Inventez, essayez, découvrez à 2

Faites preuve de fantaisie et embrassez-le dans des endroits auxquels il n’aurait peut-être pas pensé : la paume des mains, le creux du coude ou du genou, par exemple.

Surprenez-le en faisant durer le suspense et en rendant cette attente délicieusement insupportable.

De la même façon, utilisez vos mains en parcourant son corps de la tête aux pieds, par une alternance de caresses légères et plus appuyées, sans jamais perdre le contact avec sa peau.

Chapitre 5

Osez toutes les caresses

Découvrez ses zones érogènes

Si le pénis de votre amant est votre but ultime, il est toutefois important de connaître les zones érogènes principales du corps masculin, afin que tout le corps de votre partenaire soit stimulé et amené à l'excitation la plus complète, ce qui sera synonyme d'une plus grande jouissance au final.

Le cou, des épaules à la racine des cheveux, est particulièrement sensible aux caresses, et vous accompagnerez bien sûr vos attouchements de baisers réguliers afin d'accroître les sensations de votre amant.

Vous pourrez aussi appliquer cette même technique aux aisselles qui sont également une zone de grande sensibilité masculine, parfois méconnue.

La plupart des hommes apprécient les baisers et mordillements au niveau des oreilles, et l'utilisation de votre langue simulant un mouvement de va-et-vient dans leur partie la plus profonde peut être un incroyable excitant chez certains hommes.

Des sensations très agréables peuvent être obtenues en caressant et en faisant rouler fermement et longuement les mamelons de votre amant, qui se dresseront et durciront certainement très vite sous l'effet de cette caresse.

Cette zone est, en effet, majoritairement érogène chez l'homme, et sa stimulation est souvent très appréciée.

L'intérieur des cuisses est hautement érogène, surtout si vous accompagnez vos caresses et baisers à cet endroit d'effleurements innocents des testicules et du pénis. Vous pouvez, bien sûr, lécher, voire mordiller doucement la zone, tout en laissant vos mains explorer simultanément d'autres endroits.

Les testicules et l'anus sont très sensibles et répondent habituellement à toutes les caresses que vous pourrez inventer.

Les testicules réagissent notamment aux lapements et aux baisers sensuels. La région située entre l'arrière des testicules et l'anus est très érogène, et bien des hommes la considèrent comme la zone la plus excitable de leur corps après le pénis.

Où se trouve le point G chez votre amant ?

La caresse de l'intérieur de l'anus lui-même est une pratique qui attire les hommes pour son aspect mystérieux et interdit, tout en les angoissant car ils ont souvent peur que leur hétérosexualité soit remise en cause, ce qui n'est bien sûr absolument pas le cas.

Il s'agit en effet de la stimulation se rapprochant le plus de celle du point G chez la femme, puisqu'elle agit sur la prostate, zone-clé du plaisir masculin qui se contracte de façon saccadée lors de l'éjaculation, augmentant fortement la sensation de plaisir.

Il semble donc bien dommage que votre partenaire se prive de cette stimulation, pour cause de vieux préceptes homophobes intégrés dans son inconscient.

Je vous conseille donc de prendre le temps de l'y amener progressivement, au fur et à mesure que votre intimité se renforcera.

Si votre amant est prêt à découvrir de nouvelles sensations explosives grâce à la caresse anale, suivez les conseils ci-dessous :

Vous devez introduire un doigt dans l'anus de votre partenaire, pour aller repérer (grâce à sa forme caractéristique), toucher et masser la glande et ses contours située à quelques centimètres à l'intérieur du canal anal.

Il faudra faire preuve de beaucoup de doigté et de délicatesse (ainsi que d'une bonne lubrification) pour que cette stimulation soit plaisante et ne soit pas assimilée à ce que bon nombre d'hommes détestent par dessus-tout : le fameux toucher rectal pour examen de la prostate !

Si cette caresse est bien accomplie et s'accompagne d'une excitation simultanée du pénis, vous devriez rendre rapidement votre amant fou de plaisir.

L'excitation ultime

La caresse du pénis représente l'excitation ultime, qu'elle soit manuelle ou buccale, et nécessite de bien comprendre les différentes zones du sexe masculin, ainsi que les attouchements les plus appréciés.

Commencez à caresser son pénis jusqu'à ce qu'il soit en érection, puis encerclez-le et effectuez des mouvements de va-et-vient. Gardez un rythme le plus régulier possible.

Encerclez la tête du pénis avec vos doigts à chaque mouvement, en augmentant un peu la pression, puis en relâchant légèrement quand vous redescendez.

Faites attention au gland qui est extrêmement sensible, et ne tirez pas le prépuce avant qu'il ne soit bien lubrifié (grâce à votre salive ou à un lubrifiant à base d'eau).

Demandez-lui éventuellement de vous guider en mettant sa main sur la vôtre pour vous montrer quel tempo et quel niveau de pression il préfère.

Essayez de longues caresses sur tout le long du sexe, ou de plus petites concentrées sur la tête du pénis, et évitez toujours les mouvements trop saccadés – il est important de le rappeler.

Accordez une attention toute particulière à la membrane qui relie le gland au pénis sur le côté inférieur, car il s'agit de la zone qui procure les sensations les plus intenses, à l'image du clitoris chez la femme.

Attention, votre caresse ne sera vraiment agréable que si son sexe est bien humidifié (ou s'il est au contraire parfaitement sec). À défaut, vos mouvements peuvent devenir désagréables, vous risquez de lui faire mal, et il n'osera peut-être pas vous le dire.

Vous pouvez, bien sûr, lubrifier son pénis avec votre bouche, ou en mettant de la salive dans votre main, mais le mouvement continu l'assèchera vite, et vous devrez alors renouveler fréquemment cette lubrification.

Le meilleur moyen est d'utiliser un gel ou une crème lubrifiante. Votre main lui paraîtra alors beaucoup plus douce et vous pourrez même caresser et titiller avec votre paume directement son gland, la zone la plus sensible!

De façon générale, laissez-vous guider par les réactions de votre partenaire, sa respiration, ses soupirs, ses contractions musculaires, et remarquez ce qui l'excite le plus.

N'hésitez pas à utiliser d'autres parties de votre corps que la bouche et les mains pour caresser votre amant : vos seins, votre chevelure, votre visage, par exemple...

Vous pouvez notamment pratiquer une véritable masturbation du pénis de votre amant à l'aide de vos seins, éléments érotiques par excellence de votre corps, trop peu souvent sollicités malheureusement.

Placez-vous au-dessus de votre amant qui sera couché sur le dos, et insérez son pénis durci et lubrifié entre vos seins, en les maintenant serrés l'un contre l'autre (il est sûr qu'une poitrine généreuse aide à la réalisation de cette caresse). Bougez au gré de vos envies et selon les réactions de votre partenaire, de façon que le mouvement de va-et-vient permette la rétraction du prépuce et la mise en contact du gland avec votre poitrine.

Comme pour les caresses manuelles, vous ferez varier l'intensité de la pression des seins et le rythme de vos mouvements en fonction du degré d'excitation de votre amant, et selon que vous comptez le mener à l'orgasme, ou plutôt passer à d'autres jouissances.

Quelles que soient les caresses prodiguées, au fur et à mesure de vos ébats, vous serez capable de lui procurer des sensations de plus en plus intenses, vous apprendrez à le contraindre à une attente de plus en plus excitante, et vous l'amènerez à vous désirer de plus en plus fort !

Enseignez les caresses à votre amant

Pour clore ce chapitre ayant trait aux caresses, parlons un peu de celles qui vous concernent, car il est important que vous n'hésitez pas à guider également votre partenaire afin qu'il comprenne ce que vous attendez de lui.

Comme nous l'avons évoqué plus haut, bon nombre d'hommes peuvent être tout autant dépourvus de certitudes que vous, et votre amant appréciera certainement que vous soyez active dans votre propre recherche du plaisir, en accompagnant ses mouvements et en lui demandant des caresses précises.

Si vous ne pouvez les lui enseigner en les lui disant ou en les lui montrant, suggérez-lui de lire un livre érotique à 2, par exemple, puis, rejouez la scène.

Réutilisez les mêmes phrases que l'héroïne pour obtenir de votre partenaire les caresses et baisers que vous désirez, ainsi que les positions que vous avez envie d'essayer avec lui.

Achetez une belle édition du Kamasutra que vous pourrez ensuite découvrir au lit, ou bien des vidéos sensuelles. Vous pouvez aussi avoir recours aux jeux de rôles ou à des jouets érotiques. Tout est dans la suggestion et tous les moyens sont bons si c'est vous qui le guidez.

Un des hommes que j'ai rencontré pour élaborer cet ouvrage m'a ainsi confié : "J'aime que ma partenaire me guide, qu'elle me dise ce qu'elle veut et qu'elle me fasse sentir que je lui fais du bien. J'ai horreur de ne pas savoir si j'ai raison de la caresser à tel ou tel endroit, et j'ai l'impression de passer pour un type sans expérience qui se contente de suivre un manuel. C'est important de fonctionner à 2 et de sentir qu'on se met vraiment à assurer !"

N'hésitez donc plus à prendre sa main pour accentuer les pressions qui vous font défaillir. Apprenez-lui à caresser longuement vos seins, votre clitoris, votre vagin, et toute partie de votre corps qui vous procure les sensations les plus vives.

Amenez-le à comprendre où se trouve, et comment fonctionne, votre fameux point G, cette zone quasi-mythique qui intrigue bien des hommes, qui est source de bien des fantasmes, mais qui leur paraît si souvent inaccessible !

Évidemment, pour le lui enseigner, vous aurez pris soin de commencer par le découvrir de votre côté ! L'art des caresses s'applique aussi à vous, à l'exploration et la connaissance de votre corps et du plaisir qu'il peut vous procurer.

L'onanisme est encore un tabou que notre éducation judéo-chrétienne nous a inculqué ! Et la honte de se toucher incombe plus encore aux femmes qu'aux hommes.

Mais si vous n'apprenez pas au préalable à "prendre votre pied" seule, comment voulez-vous jouir à 2 dans vos rapports sexuels ? Ne me dites pas qu'il vous suffit de voir que votre amant prend du plaisir avec vous pour être satisfaite !

L'amour, le plaisir et la volupté sont décuplés lorsqu'ils sont partagés, et cette vérité, les 2 partenaires la ressentent, soyez-en sûre !

Ne vous contentez pas d'attendre qu'il se débrouille tout seul pour déterminer vos zones les plus érogènes, et faites-lui vraiment savoir quand une de ses caresses est particulièrement agréable.

N'oubliez jamais que votre amant a lui aussi besoin d'être rassuré dans sa virilité, mais jamais par de la simulation ou des mensonges, même et surtout s'ils ont pour but de ne pas le vexer, car l'effet serait totalement contraire au but recherché !

Conclusion

Nous voici arrivées à la fin de cet ouvrage de magie des sens.

Vous savez, quand j'étais petite, comme toutes les petites filles et les petits garçons, j'aimais les contes de fées, les histoires d'amour de princes et de princesses.

Après la lecture de Tristan et Yseult, j'étais restée absolument fascinée par le pouvoir des philtres d'amour. Enfin, c'était possible de rendre quelqu'un fou amoureux de vous ! Finies les histoires d'amour déçu, les amours malheureuses, les amours impossibles...

Bien sûr, les années passant, on se rend bien compte que les contes de fées et les légendes ne sont pas comme dans la vraie vie, mais il nous reste toujours au fond ce rêve et cet espoir que cela marche !

J'ai appris, par expérience, qu'il nous faut fabriquer ces filtres d'amour, tout autrement. Il nous faut vivre, nous tromper, avoir des bonheurs, des échecs pour nous construire et savoir comment séduire et vivre avec un homme, voire plusieurs, afin de les connaître.

C'est un travail personnel énorme qui dure toute une vie, mais il est passionnant !

Ce livre est le résultat de ce que j'ai appris moi-même au fil de mes relations, mais aussi grâce à mon travail de sexologue effectué auprès des couples qui m'ont enseigné tout autant.

Le secret est dans ces pages et à travers vos expériences.

Pour résumer et conclure, je vous dirai ce simple mot : apprenez à vous aimer, car comment voulez-vous qu'un homme s'attache à vous, devienne complètement "accro" si vous vous dépréciez !

Pour que vous rendiez fou de vous un homme, il vous faut en premier lieu être folle de vous et, pour cela, découvrir comment vous éprouvez du plaisir avec votre corps.

Libérez-vous des carcans que l'on vous a enseignés !

Appréciez votre beauté, vos qualités, tombez amoureux de votre personne.

Et dépassez vos craintes du jugement des autres, il en va de votre vie, de votre bonheur.

Comme disait ma grand-mère et d'autres personnes que j'ai connues qui, en gagnant de l'âge, ont également gagné en sagesse et sont arrivées à la même conclusion que le vieil adage : "La vie est courte, sachez en profiter !"

Table des Matières

Sommaire.....	2
Introduction.....	3
Comment allumer et entretenir la flamme amoureuse de votre homme ..	4
Chapitre 1 – Comment provoquer le désir par l’abandon.....	5
Écoutez votre instinct.....	6
Surpassez vos peurs.....	6
Ouvrez-vous au plaisir.....	7
Séduisez activement sans le faire fuir pour autant.....	7
Les précautions à prendre en tant qu’initiatrice	9
Chapitre 2 – Usez de vos sens pour stimuler les siens.....	11
Quelles sont les envies de votre partenaire ?.....	11
Le raffinement du détail et de l’imagination.....	12
Chapitre 3 – Les 2 premières étapes pour le rendre fou de vous.....	15
1. Relaxez-le en le massant.....	15
2. Le massage sensuel pour réveiller son désir	19
Chapitre 4 – L’art des préliminaires sensuels.....	20
Savez-vous embrasser ?	20
Comment toucher votre partenaire	22
Inventez, essayez, découvrez à 2.....	22
Chapitre 5 – Osez toutes les caresses.....	24
Découvrez ses zones érogènes	24
Enseignez les caresses à votre amant.....	28
Conclusion.....	30