
© professeurlove

**LES
ARCAN
ES DU
SEXE**

Version pour femmes

Copyright © 2020 professeurlove

Tous droits réservés.

Avertissement

La lecture de cet ouvrage est déconseillée aux âmes sensibles.

Ce document contient un langage explicite et sans tabou qui pourrait heurter la sensibilité des lecteurs « coincés ».

En acceptant d'en poursuivre la lecture, vous vous engagez à tenir le choc.

La suite est coquinement palpitante...

Avant-propos

Que vous soyez célibataire ou en couple, les conseils prodigués dans ce document vous concernent directement. Aussi, un minimum de savoir en plus vous aidera à booster votre sexualité et à offrir une meilleure expérience à votre partenaire.

Écrit avant tout pour vous mesdames, ce document s'adresse également aux hommes désireux de comprendre ce qu'il se passe dans le cerveau de leurs femmes au moment de franchir l'étape supérieure.

Il est à noter cependant pour ces braves hommes qu'il existe un document totalement analogue à celui-ci qui leur est spécialement dédié : « les arcanes du sexe, version pour hommes ».

Sommaire

Chap.1 : Les bases pour y aller pas à pas

Chap.2 : Les zones érogènes du corps masculin

Chap.3 : La magie de l'orgasme...

Chap.4 : L'art de la pénétration

Chap.5 : Quelques idées de jeux coquins

Conclusion

Table des matières

Chapitre premier. — Les bases pour y aller pas à pas...

La vie de couple est loin d'être un fleuve tranquille : la baisse du désir, la fatigue et la routine sont autant de facteurs qui peuvent ruiner vos jolis petits moments de plaisirs à deux (ou à plusieurs pour les plus gourmandes d'entre nous).

Il est important de ne jamais oublier que l'amour n'est pas toujours un acquis. L'amour se construit et il se doit d'être entretenu. Le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à votre moitié c'est un peu de votre temps, un peu de votre attention et un peu de votre affection. Des petits mots doux et tendres pour surprendre votre homme, des petits câlins, des petits baisés pleins de douceur et surtout, ne jamais oublier de miser sur la tendresse. 😊😊

Maintenant que le décor est planté et que chacun peut se faire une opinion sur sa manière d'entretenir la flamme, nous vous proposons d'aborder ensemble les bases d'une relation intime stable, saine et pleine de délices.

Titre I. L'hygiène : la règle de base d'une sexy lady...

Pourquoi commencer par l'hygiène ? Et bien parce que c'est le plus important pour l'entretien d'une relation intime « saine ». Avoir une bonne hygiène, c'est apprendre avant tout à aimer son corps.

De la même manière qu'un sourire éclatant avec des dents propres et saines peut amener les gens à nous, autant les dents pourries et une haleine de chacal peuvent causer de l'embarras.

L'estime de soi, la confiance et la motivation peuvent être modifiées par notre image corporelle, souvent réfléchi sur notre capacité à prendre soin de nous-mêmes et à garder une bonne hygiène. Ainsi, la santé de notre fleur, de la peau, des cheveux et des ongles sont autant de facteurs qui nous rendent plus ou moins attrayants à l'égard du sexe opposé.

Les préliminaires nécessitant généralement des attouchements et des contacts avec la bouche sur les parties génitales, il est important d'adopter dès maintenant les bons gestes à appliquer avant et après un rapport sexuel.

Avoir une bonne hygiène génitale est une forme de respect envers son partenaire. C'est aussi une manière de bien s'épanouir sexuellement en évitant les désagréments et les risques d'infections. En dehors des zones génitales et anales, il est aussi fortement recommandé d'accorder une attention particulière aux mains et à la dentition.

Article 1. L'hygiène corporelle

La plupart des gens détestent faire parler d'eux d'une manière négative. En veillant à ce que notre corps soit propre et bien présenté, nous sommes plus assurés de projeter une image positive du corps qui reflète notre personnalité.

L'hygiène personnelle est nécessaire pour de nombreuses raisons qui peuvent être variables d'un individu à un autre. Ces raisons peuvent être personnelles, sociales, médicales, psychologiques ou encore relever d'un véritable mode de vie. À ce titre, garder un bon niveau d'hygiène permet d'éviter le développement et la propagation des infections, des maladies évitables et des mauvaises odeurs.

Bien souvent, lorsqu'on partage une vie commune depuis 10, 15, 20 ans, ou voire encore moins que ça, on ne ressent plus la nécessité de séduire l'autre. On prend moins soin de soi : les femmes ne se maquillent plus, les hommes ne se rasent plus, les douches sont moins fréquentes, le déodorant devient facultatif... Bref, on se laisse aller. Résultat : la libido en pâtît.

Au début de la relation, le couple est dans une phase amoureuse : les désagréments du corps passent au second plan, éclipsés par la passion et par la nouveauté. Mais avec les années, on constate que ces désagréments (le manque d'hygiène, par exemple) gagnent en importance. Au revers de la médaille, même après une décennie de vie commune, la question de l'hygiène reste longtemps taboue au sein du couple.

On se voit difficilement discuter mauvaise haleine, odeurs de pieds et ongles sales avec son partenaire... Pourtant, la propreté reste le pilier d'une vie de couple épanouie. Songer à un petit soin de visage de temps en temps, une petite manucure impeccable, une odeur aphrodisiaque, un sourire éclatant et bien entretenu... En voilà des petits efforts tout simples qui pourront faire la différence.

Section 1. L'hygiène intime

L'hygiène intime est un geste de confort au quotidien et de prévention de certaines pathologies dont les plus graves sont les infections. Une bonne hygiène intime passe par une toilette quotidienne et une connaissance des bons gestes pour préserver l'équilibre de sa flore vaginale.

Quand on parle d'hygiène intime, la douceur se doit d'être le maître-mot ! Des toilettes trop répétitives et agressives peuvent créer une fragilité au niveau des muqueuses vaginales et ainsi augmenter le risque d'irritation et d'infection. L'enjeu est donc de trouver un juste milieu entre un excès de précautions et un certain laxisme qui peuvent tous deux mener à des désagréments intimes.

La flore vaginale est composée d'un ensemble de bactéries appelées « lactobacilles » dont la mission est de vous protéger des infections. Les lactobacilles créent une véritable barrière au niveau de la muqueuse intime, notamment grâce à leur production d'acide lactique, une substance naturelle et acide qui bloque le développement des mauvais germes, susceptibles de provoquer des infections vaginales. Sont donc à proscrire pour le bien de notre joyau, les fameuses douches vaginales, les traditionnels gants de toilette qui entre nous sont de véritables nids à microbes, les lingettes intimes chroniques, le mythe du citron qui est censé nettoyer le vagin et autres produits antiseptiques, qui tuent radicalement nos lactobacilles. Ces bactéries précieuses et essentielles au bon fonctionnement de notre organisme.

Si l'on ne présente aucun problème particulier, une toilette par jour suffit. Ainsi donc, dans votre salle de bain, préférez la douche à la baignoire et nettoyez uniquement la partie externe de votre corps, c'est-à-dire la vulve. Les spécialistes recommandent d'ailleurs exclusivement le lavage à la main : c'est la méthode la plus hygiénique. Et quant aux sexologues : ce serait la meilleure façon de (re) découvrir son corps et son anatomie... Précautions à prendre tout de même lors du lavage et du séchage : veiller à toujours orienter ses mouvements de l'avant vers l'arrière (comme on le fait après être passée aux toilettes), afin d'éviter la propagation des bactéries de l'anus vers le vagin. Ce geste permet notamment d'éviter une cystite.

De plus, retenez bien que les gels de douche classiques ne sont pas les plus recommandés ni les plus adaptés à cet endroit, car ils peuvent assécher cette zone fragile. Privilégiez plutôt des produits spécialisés qui respectent votre pH ou utilisez un pain dermatologique (un savon sans savon). Ce dernier a la particularité d'être spécialement adapté à la sensibilité de votre peau, respecte son hydratation naturelle et préserve son confort au quotidien. Par ailleurs, quant à la partie interne vagin, inutile de se tracasser : laissez faire la nature. Le mucus vaginal a pour principale mission d'assurer naturellement une hydratation basique.

§ 1. L'hygiène intime pendant les règles :

Durant cette période particulière, on peut se laver matin et soir, voire plus si le flux sanguin est important à l'aide de lingettes spécialement conçues pour l'hygiène intime. On veille cependant à utiliser des produits très hydratants, la vulve étant très sèche durant cette période à cause d'une importante chute des hormones et du port prolongé de protections hygiéniques.

§ 2. L'hygiène intime pendant la grossesse

Durant la grossesse, la flore vaginale de la femme est mise à rude épreuve et les irritations sont fréquentes. La concentration d'hormones est importante, ce qui stimule la production de glycogène, un sucre qui peut favoriser le développement du *Candida albicans*, une levure responsable des mycoses vulvo-vaginales.

On privilégie donc un soin doux et hypoallergénique pendant cette période.

§ 3. La toilette intime de la femme ménopausée

La chute des hormones au cours de la ménopause entraîne une sècheresse vaginale importante. En effet, le vagin et la vulve ne bénéficient plus des hormones féminines. Dans ce cas, on optera pour des produits spécialement conçus pour lutter contre ce dessèchement.

§ 4. Quelle hygiène intime adopter en cas de mycose ou de sècheresse vaginale ?

La mycose est une infection vaginale et vulvaire, il est donc préférable d'opter pour des produits légèrement alcalins, qui créent une atmosphère moins propice à l'installation de l'infection et limitent le risque de récurrence.

Pour les cas de sècheresse vulvo-vaginale, on utilise des produits enrichis en actifs naturels et hydratants (comme les produits à base d'acide hyaluronique), qui calment les sensations d'inconfort et limitent les douleurs lors des rapports sexuels.

En cas d'irritations, un actif d'origine végétale peut également soulager.

§ 5. La toilette intime avant/après les rapports sexuels :

Il n'est pas nécessaire de se « rincer » avant chaque rapport. Notez tout de même qu'un minimum d'hygiène est à respecter de la part des deux partenaires. Pour les femmes victimes de cystites ou autres infections urinaires à répétitions, il est recommandé d'uriner avant et après chaque relation sexuelle avec pénétration vaginale pour chasser d'éventuels microbes. Pour les autres, nul besoin de se précipiter sous la douche à la fin d'un rapport.

§ 6. L'hygiène intime pendant les vacances :

À la piscine ou à la plage, les femmes sujettes aux mycoses récidivantes doivent éviter de garder un maillot de bain mouillé lorsqu'elles sortent de l'eau.

Les champignons microscopiques responsables de la mycose, et qui sont déjà présents naturellement dans le vagin, ont en effet tendance à se développer et à se multiplier dans les milieux chaud et humide. Garder un maillot mouillé et s'exposer au soleil, c'est offrir les meilleures conditions aux champignons de s'installer. On opte donc pour un maillot de bain sec le temps de bronzer.

§ 7. Nos dernières recommandations

- Pensez à laver régulièrement vos sous-vêtements à une température minimale de 60°, et séparément de vos autres vêtements.
 - Évitez de porter trop souvent des sous-vêtements qui favorisent les frottements, comme les strings et limitez le port des vêtements trop moulants ou synthétiques qui ne vous rendent pas service. Pour y remédier, privilégiez les matières naturelles comme le coton.
 - Les lingettes intimes doivent être utilisées de manière occasionnelle : pour se sentir fraîche au cours de la journée, avant un rendez-vous chez le gynécologue, après le sport, lors des règles... Elles ne doivent, en aucun cas, remplacer une toilette intime réalisée avec des produits adaptés et recommandés.
-

- Les déodorants intimes sont vos pires ennemis. Ils peuvent provoquer des allergies et risquent de masquer une odeur pouvant être le symptôme d'une pathologie. Il est donc déconseillé d'en mettre afin d'être toujours alerte sur d'éventuels désagréments intimes. En cas d'odeurs inhabituelles, une consultation chez le médecin est conseillée afin d'en identifier et d'en traiter la cause. Même procès au citron, vinaigre et autres huiles essentielles, utilisées par certaines femmes pour « acidifier » le vagin. Ces ingrédients ne font rien d'autre que l'abîmer et risquent même de provoquer des allergies.

Dans l'ensemble, gardez toujours à l'esprit qu'il est important de prendre soin de sa flore vaginale. Des événements tout à fait anodins peuvent contribuer à la déséquilibrer. C'est le cas de la prise d'une nouvelle pilule, les premières règles, la grossesse, l'allaitement ou la ménopause, la prise de certains médicaments comme des antibiotiques ou une simple irritation des muqueuses.

Section 2. L'entretien de la peau

Teint gris, pores visibles, brillance disgracieuse, petits boutons sous la peau... on a tous un jour cette sensation de teint brouillé sans avoir nécessairement une peau dite « à problèmes ». En plus d'être constamment agressée par l'extérieur (pollution, poussière, vent, soleil, froid...), la peau est souvent étouffée par des couches de maquillage de tout genre. Quand il ne s'agit pas de maquillage, c'est la transpiration, les peaux mortes et d'autres résidus qui s'y collent et qui s'y accumulent tout au long de la journée. C'est pourquoi il est très important de nettoyer sa peau en profondeur quotidiennement. Pour cela, rien de mieux que d'utiliser des produits naturels qui respectent votre type de peau, son pH et le film hydrolipidique (film protecteur recouvrant la surface de l'épiderme).

Le nettoyage du visage quant à lui doit être réalisé en douceur sans agresser ni abîmer la peau. Cette zone de notre corps étant l'une des plus fragiles en raison de ses nombreux creux et de sa finesse de peau. Après chaque nettoyage intensif, il est important de nourrir sa peau en profondeur afin de conserver son élasticité. Adoptez pour cela un produit 100 % naturel, de préférence une huile non grasse et qui sera non comédogène. Masser le produit jusqu'à pénétration complète dans la peau par gestes circulaires et doux.

Pour une peau toujours en bonne santé, il est primordial d'avoir une hygiène de vie responsable et de respecter ses heures de sommeil pour laisser respirer sa peau. Souvent pris en sandwich entre le travail, le sport, les enfants... il n'est pas souvent facile d'avoir son quota d'heures de sommeil. Selon les individus, le temps de repos recommandé est de 7 à 9 h de sommeil par nuit. Un temps qu'il faut impérativement respecter pour tenir la forme.

Prêtez également une attention particulière au soleil et au froid. Même si le soleil joue un rôle fondamental dans le bien-être de la peau grâce à son apport en vitamine D, il peut aussi devenir son principal ennemi. Si la peau est trop longtemps exposée aux rayons du soleil, cela peut entraîner des coups de soleil, voir des lésions cutanées plus ou moins profondes et importantes. C'est pourquoi pour préserver la santé de la peau il est important lors d'une exposition au soleil d'appliquer un écran total avec un indice adapté à sa peau (il est recommandé d'en renouveler l'application régulièrement et de ne pas s'exposer au soleil aux heures où il est le plus intense).

L'autre principal ennemi que la peau doit aussi souvent affronter c'est le froid. Face à lui, la peau peut vite devenir sensible, sèche, rouge et tirailler. Il faut donc veiller à se protéger au maximum et à ne pas utiliser des produits cosmétiques qui pourraient fragiliser encore plus la peau. Cela tombe sans doute sous le sens, mais il est toujours bon de le rappeler. Boire de l'eau en quantité suffisante (1,5 à 2 litres par jour) vous assure d'être plus en forme, d'avoir une peau mieux hydratée, mais aussi d'éviter la rétention d'eau, principale cause des cernes et des poches autour des yeux. Ne dit-on pas que « l'eau, c'est la vie » ? Pour votre peau, c'est plus qu'un slogan !

Pour ceux qui sont très sérieux sur ce sujet, afin de vous débarrasser efficacement de toutes les peaux mortes du visage et du corps, vous pouvez envisager des solutions de nettoyage en profondeur. Cela se fait par l'application d'un exfoliant adapté ou bien d'un gommage. Ce soin se fait une fois par semaine si vous avez la peau sèche, et deux fois par semaine si vous avez la peau grasse.

Par ailleurs, même si l'application d'un exfoliant donne de l'éclat au teint, il faut, cependant, s'abstenir de trop en abuser. Utiliser un exfoliant chaque jour par exemple forcera votre peau à produire davantage de sébum, ce qui peut favoriser l'apparition des boutons.

Section 3. Les odeurs et la transpiration

La transpiration peut être excitante si votre partenaire et vous-même l'expérimentez en même temps. Mais dans d'autres circonstances, ne vous imaginez donc pas être un sex-symbol parce que vous sentez fort des aisselles. Qu'elles soient attirantes ou repoussantes, les odeurs corporelles ne laissent jamais les gens indifférents. Personne ne veut sciemment être la cause de ces mauvaises odeurs, et personne ne tient non plus à subir les mauvaises odeurs de quelqu'un d'autre toute la journée.

L'hygiène personnelle est donc l'un des meilleurs moyens d'éliminer les odeurs corporelles. Si vous avez besoin de vous rafraîchir, mais n'avez pas le temps de prendre une douche, ajoutez simplement 4 cuillerées de bicarbonate de soude à un lavabo plein d'eau. Plongez-y une éponge ou une débarbouillette et frictionnez-vous. Il s'agit de l'un des meilleurs moyens d'éliminer les odeurs corporelles rapidement. Mais sinon, la solution la plus efficace restera cette bonne vieille douche !

Côté textile, évitez les vêtements à fibres synthétiques ou artificielles comme le nylon et le lycra qui peuvent diminuer la ventilation. Procurez-vous plutôt des vêtements à base de fibres naturelles comme le coton. Ils laissent la peau respirer, réduisant ainsi les odeurs corporelles.

Notez également que les vêtements trop ajustés emprisonnent l'humidité comme une pellicule autour de votre corps, ce qui produit des odeurs corporelles fortes ou d'embarrassantes taches de transpiration en forme d'auréoles sous vos aisselles. Portez plutôt des vêtements amples qui favorisent la circulation de l'air autour de votre corps, permettant ainsi à la transpiration de s'évaporer.

Combattez également les bactéries qui logent aux aisselles pour éliminer les odeurs de transpiration. Au cours de la journée, frottez-vous les aisselles à l'aide d'une boule de ouate imbibée d'alcool à friction ; cela aide à se débarrasser des bactéries qui sont la cause de l'odeur. Vous pouvez également opter pour l'hamamélis ou l'huile de théier, ces deux produits vous gardent au sec, tuent les bactéries et désodorisent.

Pour les odeurs les plus tenaces, pensez à garder un déodorant à portée de main. Pour les modes d'application, il est plus recommandé d'appliquer le déodorant lorsque les aisselles sont légèrement humides, après une douche ou un bain par exemple. Cette méthode permet au principe actif du produit de pénétrer plus rapidement les glandes sudoripares. D'un autre côté, vous pouvez également utiliser des produits anti-odeurs naturels. Pour ce faire, mettez-vous à cuisiner quelques légumes frais environ chaque soir, ou un jour sur deux. Les légumes à feuilles vertes comme les épinards, les bettes, le persil et le chou frisé sont riches en chlorophylle et ont une très bonne capacité pour désodoriser l'organisme.

Il arrive aussi parfois que certains d'entre nous sentent mauvais des pieds et ce n'est pas totalement de leur faute. Que vous soyez gêné ou non par leur odeur, il faut que vous en preniez soin. Si vous n'avez jamais vraiment pris soin de vos pieds, allez consulter un spécialiste en premier. Puis observez comment il/elle s'arrange pour couper les peaux mortes et retirer toutes les impuretés cachées sous vos ongles. N'hésitez pas aussi à lui poser des questions pour apprendre comment mieux les entretenir au quotidien. Durant la douche, c'est le même processus qu'avec les mains : lavez bien entre les orteils, curez-les aussi souvent que vous en avez l'occasion et coupez-vous les ongles régulièrement.

Un autre moyen de combattre efficacement les odeurs des pieds est de se mettre aux semelles anti-odeurs. Préservez la fraîcheur des pieds en les lavant chaque jour et en prenant bien soin de les sécher complètement après la douche. Puis placez la semelle dans vos souliers.

Veillez également à bien entretenir vos chaussures, leur état quotidien y est pour beaucoup dans la diffusion des odeurs. Pensez donc à toujours les aérer et à ne pas les porter constamment pendant des semaines.

Les odeurs corporelles sont d'origines diverses et variées, prenez donc le soin de bien vous pencher sur la question si vous sentez une persistance anormale de ces odeurs sur votre corps. Il arrive également que la forte teneur de ces odeurs ne dénote pas forcément d'un cas de mauvaise hygiène. Même après une minute au sortir de la douche certains sentent déjà le poisson pourri à s'en boucher les narines. Ces odeurs peuvent être alors des symptômes très prononcés de maladies graves, d'infections sévères ou de digestion difficile. Sans vouloir en faire la liste exhaustive, ces odeurs peuvent provenir aussi bien des aisselles, des cheveux, des pieds, des mains, de la bouche, de la transpiration et même du sexe.
