
© professeurlove

LES ARCAN ES DU SEXE

Version pour hommes

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 la demoiselle.

Écrit avant tout pour vous messieurs, ce document s'adresse également aux femmes désireuses de comprendre ce qu'il se passe dans le cerveau des hommes en général et de leur amoureux en particulier.

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

Aussi vraisemblable soit-il, correctement faire l'amour à une femme n'est pas une science exacte. Il existe autant de méthodes et de variantes qu'il y a de femmes sur terre. Le simple fait d'y penser chez certains génère un lot de stress qui ne dit pas son nom. On s'interroge sur la qualité de nos performances le moment venu et on remet parfois en cause nos certitudes lorsque la fille ne réagit pas comme on l'espérait à nos stimuli, à nos caresses et à nos coups de reins.

La bonne nouvelle c'est que passer une nuit inoubliable avec sa moitié à en remettre le couvert plusieurs fois de suite, la faire jouir (presque) sur commande ou faire durer le plaisir jusqu'à l'extase, c'est à la portée de tous... à condition d'avoir le bon coach !

Avant de bousculer vos certitudes, vous devez savoir que tout le monde peut faire l'amour, ça relève à peine de l'instinct. La chose glisse toute seule en trouvant son chemin au milieu de la petite jungle voisine : même les animaux les plus débiles de la planète peuvent y arriver. Par contre, bien faire l'amour à une femme, ça, c'est tout un art qui relève du savoir-faire et de la délicatesse.

Aux antipodes des guides de sexualité traditionnels, à travers de nombreuses illustrations, astuces, témoignages et conseils pratiques, ce livre vous apprendra à réconcilier harmonieusement l'homme civilisé et la bête de sexe qui se cache en vous.

À nous les petits secrets bien gardés sur la sexualité féminine...

Sommaire

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

Chap.2 : Les zones érogènes du corps féminin

Chap.3 : La magie de l'orgasme féminin

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 gourmands 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 dulcinée, 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'un vrai tombeur...

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.

Il est vrai que l'apparence physique ne fait pas tout dans la séduction, mais gardez à l'esprit que lorsque vous rencontrez une femme, de la même manière que vous reluquez son physique avec attention, c'est avec la même intensité sinon plus, que celle-ci scrute précautionneusement tout votre aspect général.

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 réfléchie sur notre capacité à prendre soin de nous-mêmes et à garder une bonne hygiène. Ainsi, la santé 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. Autant pour l'homme que pour la femme, une bonne hygiène intime est nécessaire. Une hygiène qui doit être réalisée systématiquement et quotidiennement, avant et après les câlins, afin d'éviter 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 pâtit.

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'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 homme 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 2. 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 se 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.

Section 3. Les poils, l'épilation et l'hygiène

S'épiler ou pas est un choix très personnel et il n'y a pas vraiment de règle dans ce domaine. Ce choix peut être quelquefois influencé par la culture, la mode et les images que renvoient les médias. La présence des poils à différents endroits de notre corps (au niveau des organes génitaux, sous les aisselles, sur les jambes, sur le torse, sur le visage...) témoigne symboliquement de notre maturité sexuelle.

La quantité de poils quant à elle, variable d'une personne à l'autre, il est assez fréquent que des poils poussent à des endroits inattendus comme sur le haut du dos, l'arrière des mains, ou même sur les seins chez certaines filles. Ces poils ne sont pas là par hasard. Ils ont une raison d'exister à ces endroits précis et ils ont une fonction protectrice pour notre épiderme.

Contrairement à ce que beaucoup d'entre nous pensent, être poilu ne fait pas forcément transpirer davantage. Les poils sont là pour retenir l'humidité et stabiliser la température générale du corps. En outre, les poils : ce n'est pas sale et ça ne sent pas mauvais.

Les odeurs fortes sont dues à des bactéries qui nous collent à la peau, et tant que vous vous lavez convenablement tous les jours, ça ne change rien à cette réalité naturelle des choses. Aujourd'hui, beaucoup de femmes et de plus en plus d'hommes aiment s'épiler les aisselles, notamment lorsqu'ils/elles font du sport ou lorsqu'il fait très chaud. Il s'agit en réalité plus d'une question de confort que d'hygiène.

Nous vivons dans une société qui nous oblige à être nickel en permanence, donc les gens vont avoir tendance à s'épiler dès qu'il y a une petite repousse. Cela peut entraîner des irritations dangereuses et une sensation de malaise sur la peau. Si votre source d'inspiration dans ce domaine c'est la pornographie, dites-vous bien que même là-bas, si les sexes y sont pratiquement toujours entièrement épilés, c'est avant tout pour montrer en détail les organes sexuels. Ce n'est pas toujours pour des besoins d'hygiène.

Il est à retenir cependant, que si l'épilation des aisselles et des quelques autres zones velues de notre corps indiffère généralement les médecins, ce n'est pas le cas pour l'épilation du maillot. À cet endroit précis, la peau plus sensible est particulièrement vulnérable aux microagressions, et ce, quelle que soit la méthode utilisée pour enlever les poils.

Les mycoses par exemple font partie des conséquences les plus répandues en matière d'effets secondaires à cette pratique, mais les risques ne s'arrêtent pas là. Ils vont jusqu'au développement croissant de certaines MST (maladies sexuellement transmissibles) les plus graves.

Depuis plusieurs années, des études inquiétantes s'accumulent. Emily Gibson, directrice du centre de recherche sur la santé de Washington, dénonçait déjà l'épilation du maillot en 2012 : « lorsque l'irritation est combinée à l'environnement chaud et humide des organes génitaux, on a un milieu de culture parfait pour certaines bactéries pathogènes (les plus méchantes). Parmi les risques potentiels, on peut évoquer l'herpès, le staphylocoque doré, des abcès... ».

Quant au dermatologue français François Desruelles, il accuse l'épilation de favoriser « le molluscum contagiosum », une lésion épidermique contagieuse que vous n'avez surtout pas envie de googler si vous êtes en train de manger.

Ce qu'il faudra retenir en définitive, c'est que l'épilation pose problème lorsqu'elle est trop fréquente. Au niveau du maillot, des aisselles ou d'autres parties du corps, l'important est de rester mesuré.

Article 2. L'hygiène des mains

De tous les atouts dont un homme dispose pour faire jouir une femme, les mains sont sans doute la botte secrète qui les expédient toutes vers le 7^e ciel. Mais quand on n'y prête pas un minimum d'attention, ces mains deviennent vite des véritables nids à microbes qui peuvent nous causer bien d'embarras avec notre amoureuse. Si du fait de votre imprudence et de vos tripotages sans retenus vous lui filez des microbes, des mycoses ou des morpions par exemple, c'est la culpabilité, les reproches et les ordonnances du médecin qui vous feront comprendre avec exactitude de quoi on parle.

À chaque fois que vos mains touchent un objet, un vêtement ou encore une personne malade, les bactéries et les virus se propagent directement sur vous. Même si vous ne pouvez pas les voir à l'œil nu, ils peuvent pourtant vous contaminer. C'est donc à cause de la barre du métro ou de la poignée de la porte de votre bureau qu'en hiver, vous contractez des maladies infectieuses, comme le rhume, la gastro-entérite ou encore la bronchite. Vos mains sont constamment en contact avec des matières fécales, des fluides corporels, des aliments contaminés... Alors pour éviter le pire, il est très important de bien se laver les mains régulièrement, et de se tailler les ongles minutieusement.

Encore dix fois plus que le corps masculin, le corps de la femme est hypersensible aux microbes. La flore vaginale et vulvaire de la femme est fondamentalement constituée de bactéries protectrices. Mais cet équilibre fragile doit être respecté. Aussi, un excès ou un défaut d'hygiène peuvent le perturber et entraîner des infections sexuelles relativement graves. Dans ce sens, comprenez bien que lorsque nous parlons de laver les mains ici, il ne s'agit pas simplement de passer ses paumes de mains sous l'eau chaude du robinet. Le nettoyage doit être intégral et bien fait.

On retire d'abord ses bijoux, les montres, les bagues et autres ornements, et on vérifie au préalable que son eau est bien propre avant d'y plonger ses doigts. On prend ensuite du savon liquide ou non, et si jamais vous n'avez ni eau ni savon pour vous laver les mains, vous pouvez utiliser un désinfectant à base d'alcool à la place (l'éthanol par exemple est un antibactérien qui agit sur tous les micro-organismes avec lesquels il entre en contact). On passe alors à l'étape de friction, en nettoyant méticuleusement ses paumes de mains, le dos, les contours des doigts et les pourtours des ongles.
