

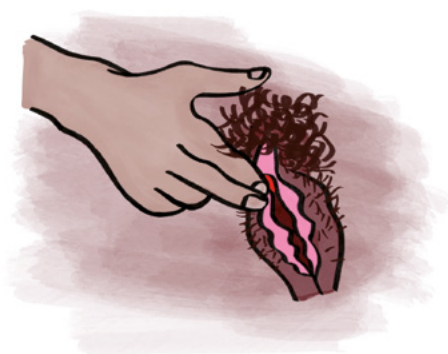
COMMENT SE MASTURBER ?

LA VULVE

Pour commencer, trouve un endroit tranquille dans lequel tu te sens bien, où tu ne seras pas dérangée et où tu ne dérangeras personne (par exemple ta chambre ou la salle de bain). Pense à quelque chose ou quelqu'un-e qui te plaît. Respire et concentre-toi sur ce que tu sens dans ton corps. Tu peux caresser ces diffé-

rentes parties pour voir ce que tu ressens. Certaines zones (par exemple les tétons) peuvent être plus sensibles que d'autres. A toi de découvrir comment tu aimes qu'elles soient caressées, pincées, mordillées, etc.

Tu peux aussi caresser tes parties intimes pour voir comment elles réagissent. Le clitoris est souvent très sensible aux caresses. Tu peux essayer différentes façons et voir ce qui te donne le plus de plaisir : par exemple un doigt qui glisse de haut en bas ou deux doigts qui appuient directement dessus. Tu peux te caresser lentement ou rapidement en appuyant plus ou moins fort en fonction de ce qui te plaît le plus.



Conseil :

Pour éviter les

infections : Il vaut mieux se laver les mains avant et après la masturbation. Pour les objets ou sextoys, cf. page 21.



Conseil :

Si ta vulve est sèche, tu peux utiliser un peu de salive ou du lubrifiant (en vente en pharmacie ou au supermarché).

Tu peux aussi frotter ta vulve sur quelque chose de plus ou moins dur : un oreiller, un accoudoir, un tissu placé entre la vulve et le matelas.

Certaines personnes préfèrent se masturber avec un objet : le manche d'une brosse à dents propre et prévue seulement pour ça, le pommeau de douche, un sextoy (jouet sexuel) pour vulve, etc. A toi de voir ce qui te plaît.