

LE SEXE AVEC LES DOIGTS

Le sexe avec les doigts consiste par exemple à caresser la vulve et le clitoris avec les doigts. Tu peux laisser glisser tes doigts le long de la vulve et appuyer doucement sur le clitoris. Tu peux changer de rythme et de pression et voir ce qui lui plaît.

Conseil :

Si la vulve est sèche, tu peux utiliser ta salive ou du lubrifiant (en vente en supermarché ou en pharmacie) pour rendre les caresses plus agréables.

Si elle en a envie, tu peux aussi pénétrer doucement ta partenaire avec un ou des doigts (cf. page 57).

N'oublie pas de te laver les mains avant et après.

VULVE CONTRE VULVE

Vous pouvez aussi frotter vos vulves l'une contre l'autre et voir si cela vous plaît. Pour ce faire, tu peux soit t'allonger sur elle entre ses jambes (ou l'inverse, c'est elle qui s'allonge sur toi), soit vous vous asseyez toutes les deux face à face (position qui s'appelle les ciseaux).

LA PÉNÉTRATION

Certaines personnes aiment la pénétration vaginale ou anale, avec un ou plusieurs doigts, un objet ou un sextoy. Il est important de se sentir prêtes pour ne pas avoir mal, ni se blesser. On peut respirer profondément pour se détendre. Pour savoir si le vagin ou l'anus est prêt, on peut glisser doucement une partie du doigt à l'intérieur et voir si la sensation est agréable ou pas.

Conseil :

Pénétrer : Si le vagin ou l'anus est sec, ne pas hésiter à utiliser de la salive ou du lubrifiant (en vente en supermarché ou en pharmacie).

Le fait de mouiller ne signifie pas avoir du désir sexuel. Tu peux mouiller beaucoup et ne pas avoir envie de faire l'amour et ne pas mouiller et en avoir très envie. C'est pareil pour ta partenaire. C'est pourquoi c'est à vous de dire si vous avez envie de pratiquer la pénétration ou pas (cf. page 52).