

Non mi ritengo un'esperta di sesso, però leggendo questo documento mi sono venute in mente un paio di cose.

La prima è che il vademecum del piacere dipende assolutamente dall'uomo con cui si fa sesso.

Secondo me si possono dividere in 2 grandi categorie:

A) **L'uomo che non è in contatto con la propria parte femminile**

B) **L'uomo che è in contatto con la propria parte femminile.**

Ognuna di queste due grandi categorie ha molte ramificazioni, cito quelle che mi vengono in mente:

A)

1) **l'uomo egoista:** è il tipo di uomo concentrato solo sulla sua mascolinità. È quello che crede di farti godere tantissimo con la penetrazione, ma non ha ancora capito che per le donne sono importantissimi i preliminari. È l'uomo che odia i gay, quando probabilmente lui è un gay represso.

CON QUESTO TIPO DI UOMO E' MOLTO DIFFICILE TROVARE UN ACCORDO SESSUALE, PERCHE' PENSA SOLO A SE' STESSO. QUINDI IL DARE E AVERE FALLISCE E IN PIÙ HA ZERO FANTASIA.

4) **il tutto fumo e niente arrosto:** è capace di fare tanti bla bla bla prima tanto che già ti senti innamorata solo a sentirlo e poi è molto deludente nell'atto.

NON SI PUÒ FAR NIENTE ORMAI E' ANDATA! PERÒ SE È IL NOSTRO MOROSO CON IL TEMPO SI PUÒ APPROFONDIRE LA CONOSCENZA FISICA RECIPROCA. QUINDI LA SITUAZIONE PUÒ MIGLIORARE MOLTO.

5) **il maniaco sessuale:** è quello che parla solo di sesso, è ossessionato dal sesso, e poi non sa neanche che cosa sia il clitoride. E probabilmente ha avuto pochissime esperienze.

MOLTO DIFFICILE ANCHE CON QUESTO TROVARE ARMONIA, PERCHE' IL SOLO SESSO CHE CONOSCE E' QUELLO DEI FILM PORNO E QUINDI E' MOLTO DIFFICILE SPIEGARGLI CHE LA PATATINA È DELICATA.

B)

1) **l'uomo generoso:** questo tipo di uomo è molto in contatto con la sua parte femminile, e quindi nel rapporto ragiona come una donna e sta molto attento ai bisogni della partner e gode nel vederla godere.

E' IL MIGLIORE. CON QUESTO TIPO DI UOMO E' MOLTO FACILE TROVARE INTESA. PERCHE' E' CURIOSO, TI CHIEDE COSA TI PIACE E COME, E' DELICATO E FORTE AL PUNTO GIUSTO, E SOPRATTUTTO NON CERCA A TUTTI I COSTI DI DIMOSTRARTI QUANTO E' UOMO, PER CUI NOI DONNE CI SENTIAMO PIU' A NOSTRO AGIO E QUINDI CI LASCIAMO ANDARE. LA FANTASIA SI LIBERA DA ENTRAMBE LE PARTI.

2) **maniaco sessuale:** è quello che diventa maniacale nell'atto, ha molta fantasia e spesso sviluppa feticismi.

BEH DEVE PIACERE, DIPENDE DA QUANTO E' MANIACO SU COSA, E SOPRATTUTTO SE I FETICISMI COMBACIANO.

3) il poeta o l'artista: sono quelli super affascinanti con cui spesso vengono fuori cose da film, sempre che non diventino eccessivi, si sa il troppo stropia.

ECCO IL TROPPO STROPPIA NEL SENSO CHE POSSONO POI DIVENTARE TROPPO PESANTI O TROPPO INCOMPRESIBILI O TROPPO EMOTIVI E QUINDI TROPPO CHIUSI NEL LORO MONDO, TANTO CHE E' DIFFICILE COMPRENDERLI PERFINO PER NOI DONNE.

4)super emotivo: talmente in contatto con la sua parte femminile che è sempre fuori di testa e neanche tu che sei una donna riesci a capirlo.

VALE QUELLO DETTO PER GLI ARTISTI. LA DIFFERENZA E' CHE QUESTO TIPO DI UOMO NON DIPINGE, NE' SUONA, NE' CANTA, NE' FA FOTOGRAFIE.

5)effeminato: molto emotivo, molto curato nell'abbigliamento, attento ai dettagli, ma nell'atto comunque egoista.

PURTROPPO QUESTA E' UNA TRAPPOLA, COME UNO SPECCHIETTO PER LE ALLODOLE. ALL'INIZIO LUCCICA, MA POI INCOMINCIA FARTI APPUNTI SULLA PETTINATURA, ABBIGLIAMENTO, TRUCCO, TANTO CHE TU PENSI:MA SE MI DICE COSI' ORA DOPO CHE LO AVREMO FATTO E SARO' SCONVOLTA, COSA PENSERA' DI ME? ANCHE QUI C'è POCA POSSIBILITA' DI CONTATTO E ASCOLTO, POICHE' RIMANE TROPPO CONCENTRATO SU Sé STESSO, PER CHIEDERSI COSA DESIDERIAMO E NOI CI SENTIAMO MOLTO INIBITE, PERCHE' CI SENTIAMO TROPPO GIUDUCATE SUL FISICO.

Come inter categorie:

1)ejaculatio precox: credo che tutti sappiano cosa sia, e di solito ha sempre cause emotive, credo superabili se è un nostro partner abituale.

SPESSE DERIVA DA ANSIA DA PRESTAZIONE CHE E' TIPICA MASCHILE, ANCHE SE LE CAUSE EMOTIVE POI POSSONO ESSERE INFINITE. CON QUESTO TIPO DI UOMO BISOGNA VALUTARE CASO PER CASO, E' UN EQUILIBRIO TROPPO DELICATO.

2)lo schizzinoso: quello che piega i vestiti prima di venire a letto in modo che non si sporchino e poi non ama fare assolutamente quelle pratiche tanto amate sia dagli uomini che dalle donne, ma che invece ama molto riceverle, che si riassumono in una parola: fellatio.

PURTROPPO BISOGNA DIRLO, FA SCENDERE L'EROS ANCHE A CICCIOLOINA.

Dunque fatta questa premessa...mi sorge spontanea solo una domanda:  
ma chi lo ha scritto questo vademecum? Un uomo che fa finta di essere una donna?  
La prima frase soprattutto mi sembra filo maschile.

“Un uomo soddisfatto sessualmente è un uomo felice ed appagato...” perché una donna no??

Ma secondo me bisogna finirla con questo trip che sono le donne che non lo vogliono mai fare con il proprio uomo e che quindi non lo appagano! Ultimamente ho sentito più donne lamentarsi del contrario! Bisogna uscire dai luoghi comuni!

Perché dobbiamo sempre essere noi donne a ravvivare il rapporto e mai gli uomini?

Da che mondo è mondo sono gli uomini che hanno difficoltà a soddisfare noi donzelle. Quindi ecco qui l'idea di far nascere questo vademecum del piacere. Ciò che le donne si dicono fra di loro, ma che non dicono quasi mai agli uomini. Ovviamente ci saranno anche molte tipologie di donne, quindi ho fatto un sondaggio tra le mie amiche e ho chiesto loro che cosa desiderano in un rapporto sessuale.

Ecco il risultato.

## VADEMECUM DEL PIACERE



La prima cosa da tener presente è la comunicazione. Noi donne non possiamo aspettarci che gli uomini sappiano che cosa ci piace se non lo diciamo noi per prime. Loro non sono dentro al nostro corpo e il loro corpo reagisce in modo diverso dal nostro. Si intende che ognuna di noi debba conoscere a fondo il proprio corpo, e questo lo si raggiunge con l'esperienza e una dolce pratica personale. Viceversa anche gli uomini dovrebbero fare lo stesso con noi. Neanche noi sappiamo esattamente che cosa può piacere ad un uomo o meno, possiamo intuirlo da varie reazioni, però mica si può sempre giocare alla caccia del tesoro! In un rapporto stabile è molto bello, intimo e importante la condivisione.



## PRELIMINARI:

questa è la fase più importante per una donna. Poiché le parti più sensibili di una donna sono superficiali, per quanto se ne pensi, perciò sto parlando di **grandi e piccole labbra, di clitoride, e zona peri anale**. Questo è un momento molto importante anche per voi uomini, perché sappiate che una donna vi valuta in base alla capacità di fare preliminari. Quindi più voi diventerete esperti e più anche per voi il rapporto sarà soddisfacente, poiché la donna sarà innanzitutto più eccitata, quindi più disinibita e disposta a darvi ciò che desiderate. Poi questa fase permette la conoscenza e l'ascolto del partner, è la fase in cui si stabilisce il feeling fra due individui.

## TEMPO DI DURATA DEI PRELIMINARI:

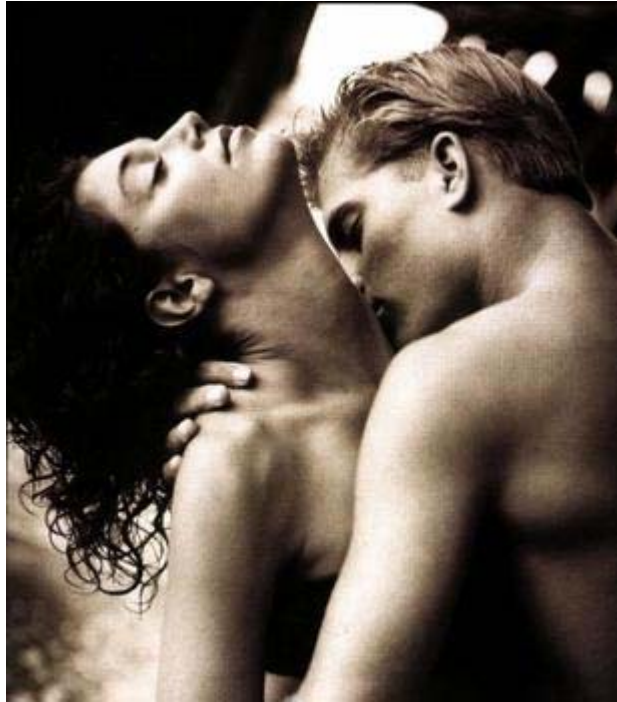
lo sapete che c'è uno studio sulle relazioni umane in cui si dice che due esseri umani per entrare in relazione di feeling, hanno bisogno di fare un'attività di coppia per almeno mezz'ora? Questo studio lo hanno fatto valutando attività come il tennis, scacchi ecc...

quindi i preliminari, **MAI MENO DI MEZZ'ORA!**

Passiamo ai consigli sulla pratica.

1) Nei preliminari è importante prendere in considerazione tutto il corpo, sia nell'uomo che nella donna. La tendenza è quella di concentrarsi sempre immediatamente sulle zone erogene ben conosciute, però ci sono milioni di recettori sulla pelle, e la pelle circonda tutto il nostro corpo. Il corpo di una donna si "risveglia" se viene baciato, accarezzato, massaggiato, assaporato. Questo è molto piacevole se scambiato con calma, perché si sente l'odore dell'altra persona e come si sa i ferormoni, sono i primi a stimolare l'eccitamento ed è proprio la pelle che li emette. Inoltre si fa conoscenza, poiché ogni uomo e ogni donna ha una zona preferita in cui gli/le piace essere accarezzato e/o baciato/a.

Le zone preferite direi che potenzialmente potrebbero essere tutte, ma ce ne sono alcune di maggior interesse:



- collo
- seno (tenendo presente che non è un antistress, ma che è delicato)
- giro vita nella parte posteriore
- inguine
- piedi (un massaggio ai piedi è fantastico. Sia che venga fatto con mani, bocca o lingua, è una goduria infinita. Nei piedi ci sono le zone riflesse di tutto il corpo perciò si diffondono sensazioni magnifiche in ogni parte del corpo. Un uomo che ti fa un massaggio ai piedi ancora prima di iniziare, nella donna provoca un :”mio dio che bello, se ha pensato di farmi un massaggio ai piedi, chissà al resto!” il successo è assicurato!)

## 2)petting:

dunque cari uomini, la cosa più importante nel petting è che non basta fare movimenti a caso, o non basta fare e basta, perché se ci sono pressioni sbagliate o movimenti errati, si provoca nella donna solo fastidio, se non dolore oppure proprio niente:tipo visita ginecologica!

Se volete dare piacere alla vostra donna, i movimenti, sia che siano fatti con le dita o con la lingua, devono essere fatti in base a quello che piace a lei, quindi ancora una volta:COMUNICATE.

I modi sono molti e dipendono molto dalle inclinazioni personali, e siccome non si può fare un video corso, né uno stage esperienziale, voglio darvi solo alcuni consigli sul **CLITORIDE**.



Purtroppo per noi donne, sono pochissimi gli uomini che sono già capaci di trattare con il nostro organo di piacere! Quindi vi do alcuni consigli:

**non è un gratta e vinci!** La stimolazione non è come si vede nei film porno. È molto delicato, e una pressione eccessiva o una velocità elevata, provoca dolore, fastidio, e soprattutto lo rendono insensibile!! La parola chiave è DELICATEZZA!!!

Il verso, il modo, e il mezzo per stimolarlo al meglio è soggettivo, per cui si ritorna sempre alla comunicazione. E comunque il segreto è sempre quello di mettere a proprio agio una donna, così lei a sua volta diventa più disinibita e accondiscendente alle vostre richieste.

Quindi bisogna entrare in lei in tutti i sensi, soprattutto nella sua fiducia. Se una donna non si fida di un uomo mentre fa sesso, non si lascia andare e tutto è perduto!

Ora tocca a noi donzelle! Non si può mica solo ricevere!



L'arte della "fellatio" è inutile negarlo, per un uomo è importantissima, soprattutto se fatta con cognizione di causa.

Quindi ci sono alcuni punti che sono più sensibili di altri, ma è molto importante anche soddisfare il desiderio visivo dell'uomo, cioè non nascondiamoci.

All'uomo piace guardare ed ognuno ha le proprie manie, per cui assecondarlo se anche lui asseconda voi! Per l'equilibrio dell'atto è importante!

Una mia amica in risposta al sondaggio che ho fatto, mi ha detto: **il sesso è bello se è sporco!**

Quindi bando al sesso “educato” e forza liberiamoci dai condizionamenti della società, in cui se una donna fa qualsiasi cosa è una puttana. Siate “aperte” veramente in modo costruttivo, e recettive rispetto i vostri partner. Avete paura che il vostro partner pensi:” è una porca?” Guardate che per lui è solo un complimento SE c’è rispetto reciproco!

Quindi via alla fantasia!

Le zone che sembrano essere più gradite negli uomini alla stimolazione, sono:

-prepuzio

-filetto

-scroto

-perineo

E per i più arditi e in contatto con la propria parte femminile...ano!

Un piccolo accorgimento per voi maschietti mentre noi ci adoperiamo in quest’arte:

l’ 80% delle ragazze che mi hanno risposto odiano quando l’uomo:

-spinge la nostra testa su e giù nel mentre

-tiraggio capelli

Al 20% piace...boh vedete voi..potrebbe compromettere lo buon svolgimento della questione..meglio se capite prima se la vostra donna appartiene all’80 o al 20!



SCULACCIAATE, MORSI, GRAFFI, BONDAGE, ACCESSORI..ECC..



i pareri sono diversi e variano in base alle donne. Mettiamola così il piacere per esempio nell'essere sculacciata o bendata è inversamente proporzionale alla tipologia donna "educata".

## PENETRAZIONE:



uomini, vi ricordo che il canale entro cui voi amate tanto “intrufolarvi” e noi “ricevervi”, non è più lungo di 15-16 cm, perciò è inutile che ve la menate più di tanto per la lunghezza del pene! Direi che quello è più che altro un vostro problema. Le donne stanno più a guardare la larghezza, o meglio una buona armonia delle due. Il troppo stropia e certe volte un pene troppo grosso, può più spaventare che far piacere, quindi rilassati! L'importante è come vi muovete!

Una piccola richiesta:le stoccate profonde, sempre ben accette, però intendiamoci, non è un ariete e non dovete sfondare nessuna porta, perché più che altro fa male!!!!!!In questo modo si rischia di rovinare il sublime lavoro fatto fino a questo momento del rapporto!

Le posizioni, ragazzi si spera in un tripudio di fantasia. Con questo non voglio dire che le donne vorrebbero attaccarsi ai lampadari, ma la mutevolezza è importante. Soprattutto in un rapporto stabile, quello che lo ammazza di più è la metodicità.

Ogni volta ripetere le stesse posizioni sempre nello stesso ordine è veramente



“ammosciante”.

Ogni volta dovrebbe essere come una storia a sé...i primi rapporti sono sempre i più eccitanti perché non si conosce l'altro, ecco sarebbe l'optimum riprodurre lo stesso climax di aspettativa e scoperta, da entrambi le parti!

Un altro accorgimento importante è la DURATA della penetrazione.

Non c'è un tempo standard, bisogna trovare un equilibrio, tra il troppo poco e il troppo tanto. Tra i due quello più rimediabile è il troppo poco, poiché finisce con l'orgasmo dell'uomo, e la donna lo può raggiungere in seguito. Il troppo tanto, è meno rimediabile, perché l'uomo raggiunge sempre l'orgasmo alla fine, ma nella donna avviene l'abbattimento dello stimolo e non sente più nulla, e in più siccome ci tengo a precisarlo:la patatina è delicata, potrebbe perdere la lubrificazione, irritarsi arrossarsi, perciò anche se dopo si cerca di portarla all'orgasmo, è più difficile, poiché le condizioni non sono ottimali e praticamente si deve quasi ricominciare da capo. Cari uomini, più tempo, non significa più virile. Alla donna non interessa una penetrazione troppo lunga.

Il metodo di interrompere la penetrazione e poi riprenderla, bisogna saperla gestire bene, poiché si è vero che in questo modo l'uomo si dà più tempo, ma per la donna potrebbe essere deletereo. Se volete che questa tecnica abbia buon successo, dovete saper tener alto il desiderio della donna, in modo che non perda lubrificazione, o si stufi.

Provate voi a montare la panna o la maionese a più riprese, e poi ditemi che cosa succede!

Se applicate questo metodo affinché questa fase duri più a lungo, va benissimo, ma non deve essere troppo. Il troppo lo capirete insieme alla vostra donna. Comunque una donna è più soddisfatta se la penetrazione dura magari un po' di meno, ma l'uomo dopo ha l'accortezza di farla venire con altri metodi dopo la sua eiaculazione. In questo modo entrambi soddisfatti, entrambi felici.

## ORGASMO:



la storia sull'orgasmo è chiara: sono molto diversi per l'uomo e per la donna. L'uomo lo raggiunge più velocemente e più facilmente, ma l'orgasmo vero e proprio è breve e a picco, e poi c'è il tempo refrattario. La donna invece lo raggiunge più difficilmente, più lentamente, ma dura di più e non ha tempo refrattario. Quindi cari uomini, vi rendete conto di quanto piacere potreste darci se solo vi applicaste un pochino nell'ascolto? E avete presente quanto una donna soddisfatta poi possa essere generosa? (va beh tranne le educate, questo è chiaro).

Sia come sia questa è una richiesta dal mondo femminile: una volta che avete avuto l'orgasmo, non lasciate il lavoro incompiuto su di noi!!

## DOPO SESSO:



Anche qui le risposte sono state molto varie. C'è chi preferisce essere lasciata in pace, c'è chi ha bisogno di carezze e coccole, chi vuole essere coccolata anche con piccole accortezze di carattere culinario, insomma dipende, ma una cosa è certa: ad ogni donna piace che il proprio uomo la faccia sentire come una principessa.



Quindi anche se i modi sono tanti, fateci capire che siete lì per noi e non solo per il sesso..

Rovina la poesia..

Questo è molto importante anche e soprattutto in un rapporto di coppia che dura da anni, poiché non c'è niente di peggio per una donna, di sentirsi data per scontata!

Il vademecum è finito qui, quindi non rimane che dire...

**BUONA SPERIMENTAZIONE!!**

