

**Le guide pratique  
de la fellation**

**17 exercices pour  
améliorer sa pratique  
de la fellation en 6 jours**

Eva VENOLIA

*Le guide pratique de la fellation*



## TABLE DES MATIERES

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Jour 1 : L'état d'esprit adéquat</b>	<b>4</b>
<b>Jour 2 : Cultiver une attitude excitante</b>	<b>10</b>
<b>Jour 3 : Comment lutter contre la routine</b>	<b>14</b>
<b>Jour 4 : Les techniques pratiques</b>	<b>17</b>
<b>Jour 5 : Apprenez à décrypter ses signes</b>	<b>22</b>
<b>Jour 6 : L'art de la communication</b>	<b>27</b>

# Introduction

---

## Présentation du guide

### *Chère lectrice,*

Ce petit guide pratique de 31 pages est composé de 17 exercices pratiques répartis sur 6 jours.

Chaque jour correspond à un thème précis : pour vous améliorer sur ce thème, nous vous proposons un bref résumé théorique avec des conseils et plusieurs exercices pratiques. Car pour s'améliorer, rien ne vaut la pratique éclairée par un peu de théorie !

Rien de vous n'oblige de réaliser ce programme en 6 jours : vous êtes libre de faire comme vous le voulez ! Choisissez les exercices qui vous intéressent et prenez le temps de les faire pour avoir de meilleurs résultats.

***Amicalement, Eva VENOLIA***

# **Jour 1**

**L'état d'esprit  
adéquat**

# Jour 1

---

30% des femmes n'arrivent pas à avoir d'orgasme (anorgasmie) ; souvent car elles n'arrivent pas à se mettre dans un état d'esprit propice au plaisir sexuel.

La capacité à faire le vide et à se concentrer sur son plaisir et celui de son partenaire est vraiment cruciale pour profiter pleinement de l'expérience sexuelle. C'est pourquoi avant d'apprendre des techniques pour faire de meilleures fellations, il est important de travailler sur son mental et ses émotions.

L'état d'esprit qui favorise le plaisir est un **état d'excitation sexuelle** : il se caractérise par des pensées érotiques sur le plan mental, et sur le plan physique par un bouillonnement intérieur qui traduit le désir sexuel.

Cet état apparaît naturellement lorsqu'on est dans un contexte excitant et que l'on est totalement disponible et réceptif à cette excitation.

Cependant, dans certains cas cet état d'excitation

# Jour 1

---

est perturbé et il nous est difficile de nous engager pleinement dans l'acte sexuel : on a moins de plaisir, et on arrive moins à se donner à notre partenaire.

Qu'est ce qui peut perturber cet état d'excitation ? Toutes les pensées et les émotions négatives (les petits ou gros problèmes de la vie quotidienne) qui font qu'on n'est pas pleinement présent.

Pour restaurer cet état d'excitation, il faut plusieurs choses :

➤ **Se sentir bien dans son corps et dans sa tête**

- Si l'on ressent des émotions négatives : on est absorbée dans notre tête, on se pose trop de questions
- On doit donc faire le vide, se relaxer et mettre de côté nos problèmes le temps de l'acte sexuel.
- Apprenez à apprécier votre corps et à vous sentir bien comme si vous étiez au chaud

# Jour 1

---

sous votre couette un jour d'hivers

- La culpabilité (*la peur de passer pour une fille de mauvais genre*) est une émotion négative, elle vous empêchera de profiter pleinement du rapport sexuel et de donner du plaisir à votre partenaire. A l'inverse, **l'excitation est une émotion positive** qui vise à savourer la situation. Apprenez à cultiver cet état intérieur !

## ➤ **Se concentrer sur son plaisir et celui de notre partenaire**

- Pendant le sexe, vous aurez parfois des pensées négatives ou des pensées qui n'ont aucun rapport avec l'acte sexuel, prenez en conscience, acceptez les et refocaliser votre attention sur l'objet de votre désir.
- Notre attention devient flottante lorsque le sexe est répétitif, c'est peut-être le moment de changer de position ou de casser le rythme !

# Jour 1

---

## Exercices

Voici 2 exercices pour vous aider à cultiver cet état d'excitation :

1. **Prenez conscience de votre désir** : n'ayez de rapport sexuel que quand vous le désirez vraiment – ne vous forcez pas ! Ou alors laissez votre partenaire vous exciter par de longues caresses ou préliminaire. Prenez conscience de chacune des sensations que vous procure cette envie de sexe en vous.
2. **Apprenez à vous détendre** : le sexe peut être un moment de stress, surtout lorsqu'on ne connaît pas encore bien son partenaire. On se demande souvent si on s'y prend bien, s'il nous trouve attirante... et c'est tout à fait normal, c'est grâce à ces questions que vous apprendrez à mieux connaître votre partenaire. Cependant, il ne faut pas que ses questions vous déstabilisent, pour éviter cela, vous pouvez apprendre à vous relaxer en adoptant une



# Jour 1

---

respiration profonde, en relâchant volontairement chaque muscle de votre corps et en faisant le vide dans votre tête !

3. **Faites le vide dans votre tête** : chassez toutes les pensées négatives et inutiles de votre tête, simplement en focalisant votre attention sur une chose qui vous excite : le sexe de votre homme, ses lèvres, son torse... Laissez place à un sentiment de bien-être et d'excitation !

# **Jour 2**

**Cultiver une attitude  
excitante**

# Jour 2

---

L'attitude c'est ce que vous exprimez à travers vos gestes ou vos comportements.

Deux personnes peuvent faire le même geste mais avec des attitudes totalement opposées : quelqu'un vous dit bonjour avec beaucoup de joie, et une autre personne peut vous lancer un bonjour qui signifie plutôt « au revoir » !

Au lit l'attitude que vous adoptez est cruciale, si vous adoptez des attitudes neutres voire négatives, alors il y a fort à parier que votre partenaire finisse par se lasser ou s'ennuyer.

Deux femmes peuvent faire une fellation à un homme avec la même technique, mais celle qui y mettra le plus de passion et d'énergie sera celle que l'homme préférera ! L'aspect technique n'est donc que le reflet de votre mental et de votre attitude !

# Jour 2

---

Certaines filles n'ont pas la chance d'avoir un physique agréable et pourtant elles arrivent quand même à dégager quelque chose d'attirant et de sexy : c'est liée à leur attitude !

Heureusement, si vous avez aiguisez votre désir sexuel grâce aux exercices du Jour 1, alors cela se répercutera directement sur votre attitude et votre partenaire devrait apprécier.

Pour favoriser le plaisir et éviter l'ennui, vous devez avoir une attitude passionnelle et joueuse.

# Jour 2

---

## Exercices

- 1. Mettez de la passion dans vos gestes :**  
plus votre désir sexuel est fort, plus vous serez engagé dans l'acte sexuel et plus vous mettrez de l'énergie et de la passion dans vos gestes. N'hésitez donc pas à reprendre les exercices du Jour 1. Mettez de l'énergie et de la volonté dans vos gestes : évitez d'avoir des comportements « mous » et prenez des initiatives !
  
- 2. Devenez joueuse :** taquez votre partenaire, jouez avec son excitation pour lui donner encore plus de plaisir. De temps en temps, ralentissez fortement ou arrêtez de le stimuler d'un coup pour lui faire prendre conscience du plaisir que vous produisez en lui ! (n'en abusez pas, car il risque de devenir fou 😊)

# **Jour 3**

**Le meilleur moyen  
pour lutter contre la  
routine**

# Jour 3

---

La routine c'est la répétition d'un même schéma sexuel. Même si elle a un aspect sécurisant car chacun a son rôle et sait ce qu'il doit faire ; elle finit par mener à l'ennui et à la perte de tout désir sexuel. Les rapports sexuels deviennent alors de moins en moins fréquents, et dans certains cas il peut même y avoir un arrêt total du sexe au sein du couple !

Pour éviter que cette routine ne s'installe, il est important **d'introduire de la nouveauté régulièrement** ; sans quoi le rapport sexuel devient un comportement répétitif et stéréotypé !

# Jour 3

---

## Exercices

1. **Pensez à une chose qui vous excite beaucoup** mais que vous n'avez encore jamais faite et passez à l'action !
  
2. **Introduire de la nouveauté** : la nouveauté c'est simplement changer ses habitudes : vous pouvez essayer de nouvelles positions, de faire l'amour à des moments inhabituels (*réveiller votre partenaire en pleine nuit par une fellation : attention à son humeur au réveil 😊*) ou dans des endroits inhabituels. Vous pouvez également adoptez des comportements ou des attitudes qui changent de la routine établie (*lui chuchoter des mots coquins à l'oreille ; prendre le temps de se consacrer rien qu'à son plaisir en lui faisant une fellation...*)



# **Jour 4**

**Les techniques  
pour faire de  
meilleures  
fellations**

# Jour 4

---

Aujourd'hui, nous vous proposons de travailler les techniques pratiques qui donneront plus de plaisir à votre homme.

Comme vous le savez, vos gestes sont le reflet de votre attitude et de votre état d'esprit. Si vous vous concentrez uniquement sur l'aspect technique, les fellations feront très « mécaniques » : n'hésitez donc pas à retravailler les exercices des jours précédents pour développer une attitude sexy et un état d'esprit propice au plaisir !

**Une zone érogène** est une zone qui provoque de l'excitation et du plaisir sexuel lorsqu'elle est stimulée de la bonne façon.

# Jour 4

---

Il y a deux niveaux sur lesquels vous pouvez améliorer votre technique :

## 1. **Connaître les zones érogènes de votre partenaire**

- Cela passe par la découverte des zones qui sont les plus agréables chez votre partenaire

## 2. **Savoir comment stimuler chaque zone**

- Chaque zone nécessite une stimulation particulière pour qu'elle soit source de plaisir. Une stimulation qui génère du plaisir sur une zone donnée peut très bien être douloureuse sur une autre zone plus sensible. Si votre partenaire n'aime pas que vous stimuliez une zone précise, c'est peut-être simplement que vous n'avez pas la stimulation appropriée !
- Il faut donc découvrir d'autres façons de stimuler une zone
- Il est également recommandé de stimuler

# Jour 4

---

plusieurs zones en même temps : les différents plaisirs vont s'additionner et donner une satisfaction plus complète !

## Exercices

- 1. Explorer de nouvelles zones érogènes et observer ses réactions** : ne vous occupez pas uniquement du pénis de votre homme, il y a d'autres zones qui produisent de l'excitation ou du plaisir sexuel (*les bourses, les fesses, le haut des cuisses...*)
- 2. Stimuler plusieurs zones en même temps** : une zone peut devenir agréable que si une autre zone est stimulée en même temps !
- 3. Essayez des stimulations différentes** : par exemple, il existe une infinité de façons de stimuler le gland de votre partenaire, que ce soit par friction indirectes avec vos mains, avec votre langue en tournant autour ou en le

# Jour 4

---

léchant comme une glace, ou bien avec vos lèvres en les resserrant ou en les relâchant selon les réactions de votre partenaire. Faites ce travail de découverte pour chaque zone érogène !

# **Jour 5**

**Apprenez à  
décrypter ses  
signes**

# Jour 5

---

Les techniques que vous apprenez grâce à notre site se veulent généraliste et satisferons la plupart des hommes, mais gardez à l'esprit que chaque personne est unique et ce sera à vous d'adapter ces techniques à votre homme.

Pour cela, vous devez aiguisez votre sens de l'observation et de l'interprétation.

Pendant la fellation, soyez très attentive à votre homme : cela vous permettra de vous focaliser sur son plaisir mais aussi de repérer ses plus petites réactions pour savoir ce qu'il aime ou n'aime pas !

La communication verbale est également un outil à votre disposition pour déterminer ses préférences, mais le plus souvent un homme ne vous dira pas ouvertement ce qu'il n'aime pas et ce qu'il préfère, de peur que vous le preniez mal. C'est donc à vous d'être attentive aux signes non-verbaux qui trahissent ses pensées.

# Jour 5

---

Il existe 3 types de signaux intéressants à observer :

- **Les signaux de plaisir** : *relâchement ou contraction des muscles faciaux, gémissement/grognement, accélération de la respiration...*
- **Les signaux de déplaisir/douleur** : *retrait, évitement, contraction des muscles, crispation du visage, gémissement...*
- **Les signaux d'ennui** : bâillement, inactivité, peu d'investissement dans l'acte sexuel

Comme vous le voyez, les signaux de plaisir extrême ressemble beaucoup aux signaux de douleurs : il est donc difficile de faire la différence entre les deux ; à vous d'apprendre à les différencier en observant votre partenaire. Cela vous permettra de déduire ses préférences en matière de fellation et de sexe : il sera surpris de voir que vous connaissez son corps sur le bout des doigts et parfois mieux que lui-même !



# Jour 5

---

## Exercices

- 1. Concentrez-vous sur votre partenaire :**  
dans cet exercice, vous ne vous concentrerez que sur le plaisir de votre partenaire. Offrez-lui une fellation, et arrêtez-vous uniquement lorsque vous aurez réussi à le faire jouir. Vous aurez alors le temps d'observer ses réactions !
- 2. Apprenez à observer votre partenaire :**  
chaque fois que vous changez quelque chose dans votre fellation (le rythme, la façon de faire, la zone visée...), observer attentivement votre partenaire (notamment son visage, et sa posture) pour repérer les signaux qu'il utilise pour exprimer son ressenti
- 3. Apprenez à décrypter les signes non-verbaux :** essayer de repérer 2 grands signaux de plaisir et 2 grands signaux de déplaisir qu'il utilise. Vous pouvez tester ses réactions en utilisant un rythme trop rapide pour voir ses

# Jour 5

---

signaux de déplaisir (à utiliser une seule fois et il faut vite s'arrêter, le but est pas de lui faire mal)

4. **Découvrez ses préférences** : maintenant que vous savez décrypter les signaux de communication non verbaux de votre partenaire, déterminer ce qui l'aime le plus (*le rythme, les zones érogènes...*), ce qui provoque de la douleur ou de l'ennui (*un rythme trop lent ou répétitif, une absence de changement...*)

**Jour 6**

**L'art de la  
communication**

# Jour 6

---

Comme expliqué dans le Jour 5, le plus efficace est d'apprendre à lire les signaux corporels de votre partenaire pour connaître ses préférences sexuelles.

Les signaux sont involontaires, ils traduisent donc ce que pense votre partenaire et ils mentent rarement.

Cependant, il est parfois difficile de les interpréter correctement car comme nous l'avons vu les signaux de plaisir et de déplaisir sont parfois similaires (*contraction des muscles, tension corporelle, gémissement...*).

**La communication verbale** apparaît alors comme un moyen complémentaire pour clarifier la situation et mieux connaître les préférences de votre partenaire.

Elle permet également de renforcer le lien au sein de votre couple en créant une complicité autour de l'acte sexuel.

# Jour 6

---

Pour certains la communication autour du sexe est facile et sans tabou, cependant pour la plupart des personnes, aussi bien pour les hommes que pour les femmes, c'est un sujet délicat qui n'est pas toujours simple à aborder.

Nous vous présentons des exercices pour apprendre à communiquer facilement sur ce sujet tout en mettant à l'aise votre partenaire.

Rappelez à votre partenaire que vous souhaitez discuter avec lui dans le but de mieux le connaître et de lui donner plus de plaisir, il ne prendra jamais mal une intention aussi positive : dites-lui simplement qu'en échange il doit être sincère avec vous sur ses réponses.

N'hésitez pas à lui dire que pour vous, le sexe c'est important dans une relation, et que vous souhaitez que cela ne devienne jamais une routine ; il sera plus réceptif puisque la plupart des hommes ont tendance à penser cela aussi.

# Jour 6

---

## Exercices

- 1. Lister les questions que vous vous posez à propos du sexe ou de votre partenaire, même les plus idiotes :** Classez-les par facilité, et commencez par lui poser la question qui vous semble la plus facile. Il sera alors plus naturel de lui poser les questions suivantes.
- 2. Le jeu des questions :** il est plus simple d'aborder des sujets liés au sexe lorsque c'est fait sous forme de jeu. Dites-lui que vous êtes curieuse et que vous souhaitez en apprendre plus sur lui, pour cela proposez lui le jeu des questions : vous lui posez une question et ensuite c'est à lui de vous en posez une ! Vous pouvez commencer par des questions simples pour se mettre dans l'ambiance, et progressivement dérivé vers des questions plus osées !

# Jour 6

---

3. **Proposez lui une séance pour mieux vous connaître** : pendant la prochaine relation sexuelle, chacun commentera en direct son ressenti, ce qu'il aime et ce qu'il aime moins. Cela est moins excitant qu'un acte sexuel habituel, mais au moins cela vous permet de mieux vous connaître et d'avoir beaucoup plus de plaisir par la suite ! C'est une étape intéressante dans toutes relations sérieuses.