

Le cunnilingus



Le cunnilingus, c'est d'abord un moment de partage entre deux personnes qui se désirent. Comme tout ce qui concerne la sexualité, il est question de respect et d'envie – et pourquoi pas de plaisir ;-).

Pas de guide donc, ni de recette, mais peut-être quelques explications qui permettront d'y voir plus clair...

Le cunnilingus c'est quoi ?

Le cunnilingus, c'est une [caresse](#) qui peut être considérée comme un préliminaire, mais aussi et tout simplement comme un acte sexuel à part entière. On peut à présent conjuguer l'acte sexuel à de [multiples temps](#) ! Pour les plus jeunes, et pour rester poétique, c'est un peu comme embrasser, de façon plus ou moins prononcée, le sexe féminin. On y met les lèvres, la langue, la salive... C'est un échange très intime qui demande une certaine confiance, en l'autre, mais aussi en soi et son corps.

Mais en imaginant l'acte, on peut avoir peur. C'est intime après tout, et il n'est pas toujours évident d'être à l'aise avec son corps, encore moins alors avec son sexe : les odeurs, les poils, les sécrétions, les positions... Offrir ou recevoir ce plaisir, pas simple... Alors pas de panique. L'expérience, le désir et le partage feront normalement une sacrée partie du travail. Pour les plus dégourdi-es, apprendre à connaître son propre corps à travers notamment, la [masturbation](#), permet de découvrir aussi ce que l'on aime.

Le cunnilingus, c'est une pratique sexuelle pour **donner et**

prendre du plaisir, mais ça peut aussi aider. Petite stratégie lorsque l'autre est très excité et doit attendre un peu tout en éveillant les ardeurs de Madame, ou bien lorsqu'il y a des difficultés de lubrification et que l'on préfère tenter le naturel avant d'utiliser un [lubrifiant](#).

Rien de normal ou d'anormal à pratiquer – ou pas ! – donc. On respecte les goûts et les envies de chacun... On peut aussi tout simplement ne pas aimer. Cela peut changer au fur et à mesure de son histoire sexuelle, ou pas. Bref, chacun sa sexualité !

On ne force pas, et on ne se force pas, on en parle avec son/sa partenaire : c'est la clé du succès !

Pas de pitié pour les IST

Le cunnilingus, comme toutes les pratiques sexuelles, peut exposer à la transmission de certaines [IST](#) (Infections Sexuellement Transmissibles). Ainsi, pour se protéger de virus ou autres qui peuvent se trouver dans les sécrétions vaginales ou buccales, ou encore sur les muqueuses externes, rien ne vaut les préservatifs, les carrés de latex et/ou les [dignes dentaires](#). Et pour ceux qui refusent qu'un petit bout de latex se mette entre eux, un test de dépistage leur fournira toutes les réponses nécessaires ;-).

Si vous avez des questions, des incertitudes ou que vous souhaitez tout simplement en parler, **Garçons ET Filles**, n'hésitez pas à nous appeler (**0800 235 236**), à nous écrire (Rubrique « [Pose tes questions](#) ») ou à interpeler vos collègues internautes sur le [forum](#).

Et puis surtout, faites-vous confiance : tout le corps peut donner et recevoir du plaisir, alors « cunnilingus adepte » ou pas, profitez-en !

Pour en discuter sur le forum :

- [Aucun effet sur moi](#)

- [cunilingus](#)