NOUVEAUXPLAISIRS.FR · PLAISIR

Éveiller la sensibilité des tétons

Une zone très innervée, qui se sensibilise avec de la régularité et s'associe au plaisir par conditionnement. Pour les femmes comme pour les hommes.



- Seul ou à deux
- Sur deux mois
- Un carnet à tenir

01 Deux étapes, menées en même temps

01 Sensibiliser

Stimuler régulièrement : pincer, tirer, titiller, des pinces, ou des aspi-tétons, ces outils médicaux pour tétons plats ou inversés. L'aspiration fait affluer le sang et stimule en continu.

02 Associer au plaisir

Pendant plusieurs semaines, stimuler le sexe et les tétons ensemble, jusqu'à jouir ainsi. Puis passer aux tétons seuls : le cerveau a fait le lien.

Le chemin

ENVIRON DEUX MOIS

1. **Des séances** — chaque jour, avec régularité
2. **L'association** — sexe et tétons ensemble
3. **Les tétons seuls** — le cerveau a appris
4. **L'entretien** — ne pas tout arrêter

Certaines personnes sentent une différence en trois semaines, d'autres en six mois. Le seul vrai prédicteur, c'est la régularité.

02 Les erreurs qui bloquent

Trop fort, trop vite

Le but n'est pas la douleur mais une stimulation continue. Trop violent, on se crispe.

Oublier l'association

Sans le conditionnement, on gagne de la sensibilité, pas de l'excitation.

Manquer de régularité

L'erreur numéro un : le corps a besoin de répétitions rapprochées.

Tout arrêter

La sensibilité s'émousse si l'on abandonne : garder des séances d'entretien.

Quand les tétons deviennent électriques

Très excité(e), les tétons entrent en érection. Lécher, sucer, rouler, pincer, tirer, passer un ongle, titiller très vite du bout du doigt : dites ce qui donne le plus de sensations.

À REMPLIR · PLAISIR

Mon carnet

Une ligne par séance : la régularité se voit, les progrès aussi.

JOUR	DURÉE	AVEC LE SEXE	SENSIBILITÉ (1 À 5)	CE QUE JE REMARQUE

Ce qui me fait le plus d'effet :

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son article sur la sensibilité des tétons · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com