

GÉRARD LELEU

L'ART DE LA FELLATION

UN ACTE D'AMOUR
UN PLAISIR EXQUIS....

LE DUC.S
EDITIONS

DU MÊME AUTEUR, aux éditions Leduc.s

L'homme nouveau expliqué aux femmes, 2012.

Les secrets de la jouissance au féminin, 2011.

Le guide des couples heureux, 2010.

L'art de bien faire l'amour, 2010.

Comment le faire jouir de plaisir et vice versa, 2010.

La caresse de Vénus, 2009.

Comment la rendre folle (de vous), 2008.

Comment le rendre fou (de vous), 2007.

Gérard Leleu, est médecin, sexologue. Il est l'auteur de plus de vingt ouvrages sur la sexualité, dont le best-seller, *Le Traité des caresses*, qui s'est vendu à plus de 1 000 000 d'exemplaires.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : bernard amiard

Photographie : © michael a. keller / corbis ; © emotive images

© 2012 LEDUC.S Éditions (ISBN : 978-2-84899-857-2) édition numérique de l'édition imprimée © 2008 LEDUC.S Éditions (ISBN : 978-2-84899-392-8).

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s



La sexualité, Gérard Leleu en a fait son dada et son énorme succès. Toujours avec une grande sensibilité et des mots empreints de poésie, cet ouvrage est un hymne au plaisir. On est sous le charme mais on se demande toutefois comment ce diable d'homme peut-il donc en savoir autant !

Coté Santé

Désir et plaisir sont les thèmes de prédilection de Gérard Leleu. Ses livres nous guident sur le chemin de la connaissance de l'autre et de nous-mêmes pour apprendre à vivre l'amour comme un art.

Marie-Claire



Lire

L'art de la fellation



Lire

L'art du cunnilingus

Avant-propos

DANS NOTRE CIVILISATION où la sexualité a été si longtemps réprimée qu'elle occupe les bas étages de notre psychisme, on ne sait plus jouir qu'en ayant des pensées salaces voire perverses et en associant à nos caresses des pensées sadomasochistes (« Je ne peux jouir qu'en pensant être une prostituée », « Je ne peux m'éclater qu'en imaginant la violer »).

Je rêve de noces entre le sexe et la beauté, d'épousailles entre la sexualité et le divin. « Il n'y a pas de péché, il n'y a que des fautes de goûts. » Paul Géraudy, *Toi et moi*.

Gérard LELEU

Introduction

La caresse préférée des hommes

LE TERME FELLATION vient de *fellare*, mot latin qui signifie « téter » et non « sucer » comme on le dit généralement, ce qui donne au geste un sens encore plus tendre, plus intime.

La fellation est pour les hommes la « reine des caresses », celle qu'ils considèrent comme la meilleure, la plus extraordinaire, celle qu'ils préfèrent car elle leur donne le plaisir le plus intense et le plus intime. Ils la souhaitent, ils l'attendent. Pour eux, elle fait partie des échanges sexuels habituels, « normaux ». Posséder à la perfection l'art de la fellation (« être une bonne suceuse », dit-on trop prosaïquement de nos jours) est une qualité à considérer, comme l'était autrefois le fait d'être bonne cuisinière (Ah ! Les bons petits plats qui retiennent à la maison les petits maris...). Plus nombreux que l'on pense, sont les hommes qui s'attachent à une femme qui ne leur convient pas vraiment, en raison de ses talents fellatoires.

En ce qui concerne les femmes, il y a celles qui aiment donner cette caresse et même en sont gourmandes, en raffolent et qui sont de plus en plus nombreuses, et celles pour qui elle pose un problème. Nous verrons que les réticences de ces dernières s'expliquent, mais peuvent être dépassées et même transformées en un bel appétit. Du reste, la fellation est une pratique en rapide expansion, comme le prouve, entre autres, l'enquête CSF de l'Inserm de mars 2007 qui note « une diffusion spectaculaire de pratiques de sexualité orale » entre les années 1970 et les années 2000. Rien qu'entre l'enquête ACSF de l'Inserm de 1992 et la dernière enquête CSF de 2007 le bond est considérable : actuellement la majorité des femmes ont l'expérience de la fellation. En sont responsables l'émancipation de la femme, la libération de la sexualité, le changement des relations entre la

femme et l'homme (plus égalitaires). À noter aussi que les cadres usent plus de cette pratique que les employés et les employés plus que les ouvriers.

La fellation est-elle un acte d'amour ? À voir les prostituées la pratiquer couramment avec leurs clients de passage, on le dénierait. Mais n'existe-t-il pas des « filles de joie » au grand cœur qui donnent ce plaisir par une forme d'amour à des hommes privés de femmes ou à de pauvres hères esseulés jusqu'au désespoir ? Et qu'en est-il dans les couples ? Pour la femme qui n'aime pas la fellation, l'offrir à son homme pour qu'il ait du plaisir est sûrement un acte d'amour. Pour la femme qui aime cette pratique c'est aussi un acte d'amour car elle sait qu'elle donne un grand plaisir à son amant. Dans tous les cas, l'amour consisterait pour la femme à offrir une séquence érotique prolongée, raffinée, créatrice plutôt que d'expédier une rapide « pipe », sachant que l'homme n'a pas, comme on le croit, une sexualité rustre mais qu'il est capable d'un érotisme aussi élaboré que le sien.

Quant à l'homme qui tire de la fellation une volupté sans pareille, il est plus difficile de penser qu'il se situe dans l'amour. Cependant il doit traverser sa pudeur et de nombreuses réticences – que nous détaillerons ultérieurement –, c'est dire qu'il doit avoir une très grande confiance en la femme pour lui livrer son « précieux » et vulnérable pénis, ce qui est une forme d'amour. D'ailleurs plus la femme est importante pour lui, plus le geste lui semblera important et la jouissance plus grande. Et puis le partage et la complicité vont créer l'attachement (c'est aussi l'effet de la dopamine).

La fellation peut-elle être un motif de conflit ? Certainement lorsque l'homme en est friand et que la femme refuse de la pratiquer ou la donne sans raffinement, voire la bâcle, soit par manque de conviction, soit par ignorance. Des frustrations, des ressentiments, des bouderies, des disputes s'ensuivent, une tension permanente s'installe, la relation se dégrade ; frustré, il se peut que l'homme aille « voir ailleurs ». Son infidélité va exacerber la méfiance. Une rupture est possible.

Inversement, la pratique de la fellation (comme celle du cunni), peut contribuer à l'harmonie du couple et à sa cohésion, ce qui suffirait à justifier ce manuel.

Un geste aussi spontané et naturel a dû se pratiquer dès l'aube de l'Humanité. De fait, des dessins rupestres datant de la Préhistoire montrent des scènes de fellation. En Orient (Chine, Inde, Japon), les traités d'érotisme sacré (Kamasutra

et autres) chantent les « congrès buccaux ». En Égypte on notera qu'une partie de la célébrité de Cléopâtre lui venait de son expertise en matière de fellation.

Les premières réticences sont d'abord sexistes avant d'être morales et c'est dans les phallocraties – la Grèce, Rome – qu'elles apparaissent. À Rome, on considérait que le propre d'un citoyen mâle – être supérieur –, est de dominer et de refuser d'être servile. Et d'être actif en toutes occasions et de refuser d'être passif ; la virilité veut que l'homme soit en position de donner et non de recevoir. Être servile, être passif, recevoir c'est être efféminé, suprême humiliation.

Voilà pourquoi les Romains ne pouvaient recevoir une fellation. Et ils ne pouvaient en donner car la bouche, organe de la parole et de l'éloquence ne doit pas être souillée.

La répression de la fellation pour raison morale apparaît en Occident sous l'influence de l'Église dans le cadre général de la répression de la sexualité. Comme rien ne s'oppose à la sexualité dans l'enseignement de Jésus, on peut mettre cette répression sur le compte de la « mâle-peur », c'est-à-dire de la peur qu'ont les hommes des pouvoirs de la femme. De fait, les clercs condamnent la fellation en tant « qu'attouchement diabolique qui soumet l'homme à la femme par le plaisir ». Il faut aussi savoir que la fellation était prohibée comme « acte contre nature », c'est-à-dire non susceptible de procréer, c'est-à-dire de créer des petits chrétiens. Bref, c'était un péché mortel et comme tel puni ici-bas d'une pénitence (sept ans au pain sec et à l'eau pendant les jours saints soit cent quatre-vingts jours par an) ; et dans l'au-delà des flammes du Purgatoire. Sur cette base moraliste certains États des États-Unis continuent de faire de la fellation un délit passible de prison, même au sein d'un couple officiel et dans un lieu privé.

L'Islam, enfin, longtemps favorable à l'érotisme devint, sous l'influence des intégristes, répressive quant à la sexualité orale.

Dans le langage courant, pour désigner la fellation, on trouve les expressions « *faire une pipe* », ce qui à l'origine faisait référence au « *pipeau* » qui est un genre de fifre, instrument qu'utilisaient les chanteurs ambulants ; et « *faire une turlutte* », ce qui évoque la « *turlurette* », une sorte de flûte à bec ; deux expressions éminemment poétiques. Dans un langage plus argotique on dit « *pomper* » ou « *faire un pompier* », ce qui renvoie à des images de tuyau, d'aspiration et d'aspersion. Par ailleurs, les appellations vulgaires sont légion. Actuellement on dit de façon aussi lapidaire qu'utilitaire et prosaïque « *sucer* ».

CHAPITRE 1

TOUT SAVOIR DE LA VIE DU PÉNIS

LA FEMME PEUT se sentir aussi démunie face au sexe de l'homme, sa richesse, sa sensibilité, son fonctionnement, que l'homme face au sexe de la femme, et se poser des questions : « Que faire ? Que toucher ? Comment ? Avec quelle force ? Quelle vitesse ? Combien de temps ? Y a-t-il des zones douloureuses ? Que va-t-il se passer ? Comment interpréter ses réactions, et par-dessus tout : qu'aime-t-il ? Que n'aime-t-il pas ? »

Or une femme ne peut offrir le meilleur plaisir à son amant que si elle sait assez précisément comment est fait le sexe d'un homme, comment il fonctionne et où se trouvent ses points érogènes. La femme elle-même prend plus de plaisir quand elle connaît les secrets de ce sexe plus complexe qu'il n'y paraît et comprend ce qui s'y passe.

Les trois parties du pénis

Le pénis est constitué de trois parties : la hampe ou fût, la base ou racine, et le gland.

Son profil est concave vers le haut, autrement dit il rebique un peu vers le zénith dans un galant mouvement d'ajustement à l'orifice du vagin et à sa courbure. Vu d'en haut, c'est-à-dire du point de vue de son propriétaire, le pénis est légèrement incurvé vers la gauche.

LA HAMPE OU LE FÛT

Elle est comprise entre la racine et le gland. Elle représente les deux tiers du pénis. Elle contient trois « corps érectiles », des tubes qui, en se gorgeant de sang, deviennent fermes et rigides : deux « corps caverneux » et un « corps spongieux ». Les deux corps caverneux se situent au-dessus et s'alignent parallèlement l'un à l'autre comme les canons d'un fusil à deux coups. Le corps spongieux se loge en-dessous et s'aligne parallèlement aux corps caverneux ; en son centre est l'urètre.

LA BASE OU RACINE

Elle se situe dans le périnée, cet espace entre pubis et anus qui constitue le fond du bassin. C'est dire qu'elle est invisible. Elle représente le tiers du pénis, elle s'insère sur les muscles abdominaux en haut et sur l'os du pubis en bas. En pressant avec la pulpe des doigts le périnée, à travers la peau des bourses, en arrière de celles-ci, on sent un renflement longitudinal : c'est l'extrémité postérieure du corps spongieux. C'est du reste une zone érogène, dite « point A ».

LE GLAND

C'est le renflement antérieur du corps spongieux, un corps érectile ; il est toutefois moins dur que les corps de la hampe, il est même élastique. La nature l'a voulu ainsi pour offrir au fond du vagin un contact plus tendre.

Le revêtement du gland est constitué d'une muqueuse c'est-à-dire un tissu fin non kératinisé et non d'une peau ordinaire, ce qui explique sa couleur rouge – le sang affleurant est visible – et son extrême sensibilité – ses capteurs sensitifs affleurant aussi sont presque à nu. Parmi ces capteurs figurent les fameux corpuscules de la volupté, les corpuscules de Krause. C'est le seul endroit du corps qui en possède, au même titre que le clitoris. Ils sont au nombre de 4 000. La couronne du gland – ce bourrelet circulaire qui saille à sa base – et le frein – ce « filet » qui, à la face inférieure du pénis va du gland au fût – sont particulièrement riches en corpuscules voluptueux, ce qui les rend d'une exquise sensibilité. La moindre stimulation avec les doigts ou avec la bouche provoque chez le mâle un plaisir extrême. C'est en quelque sorte le clitoris de l'homme.

Le prépuce, c'est le manchon de peau qui recouvre et protège le gland. Il arrive que sous lui des sécrétions stagnent et favorisent des infections, y compris les IST (infections sexuellement transmissibles – voir page 104, *L'art*

du cunnilingus) ; pour les prévenir il faut laver très soigneusement matin et soir le gland en retroussant le prépuce, y compris chez l'enfant. Il arrive aussi que l'extrémité du prépuce se resserre, empêchant le retour – dit encore décalottage – et les soins ; dans ce cas il faut pratiquer une circoncision chirurgicale. Il y a des médecins qui préconisent une circoncision chirurgicale systématique pour prévenir toute infection. Mais l'intervention met le gland à nu en permanence et le soumet au frottement des sous-vêtements, ce qui a pour effet de kératiniser sa muqueuse, c'est-à-dire de la transformer en peau ; alors le gland perd beaucoup de sa sensibilité érotique. À l'opération il vaut mieux préférer une excellente hygiène. Quant à la circoncision religieuse elle n'est qu'une mutilation dont les fondements sont encore la « mâle-peur »¹.

Les dimensions du pénis

En matière de fellation c'est une taille trop grande qui pourrait poser problème. Au repos, la verge mesure de 7 à 11 centimètres avec une moyenne de 9 centimètres. En érection elle mesure de 13 à 18 centimètres avec une moyenne de 15 centimètres. 90 % des hommes sont dans la fourchette 13-18 centimètres. Ce n'est qu'au-dessous de 8 centimètres que, pour le coït, la longueur s'avère insuffisante. En ce qui concerne le diamètre il est, au repos, de 28 millimètres et en érection de 38 millimètres, en moyenne. Tous les procédés d'allongement, chirurgicaux ou autres, ont des résultats limités (1 ou 2 centimètres), provisoires et non exempts de complications. Avant même de penser à augmenter la taille du pénis, l'homme se préoccupera de renforcer les muscles qui permettent de le mobiliser quelque peu, le bulbo-caverneux et l'ischio-caverneux. En position debout, l'homme commandera à son pénis érigé d'effectuer des mouvements d'ascension ; il fera des séries de 20 à 30 contractions qu'il renouvellera 4 ou 5 fois par jour. Après quatre semaines d'exercices, il corsera la difficulté en posant sur la verge une serviette de toilette².

L'érection

Le principe de base de l'érection est simple : il s'agit de remplir d'un liquide sous-pression – le sang – un tuyau clos – le pénis – fait de tissus érectiles, un tissu érectile étant un tissu vasculaire apte à se gorger de sang. En vérité, la réalisation d'une érection est un phénomène extrêmement subtil et admirable.

« Spongieux ou caverneux », le nom même des corps érectiles montre que ces corps sont structurés comme une éponge, c'est-à-dire faits d'alvéoles, autrement dit de petites cavernes. Ils sont donc faits d'une accumulation de mini-cavités de l'ordre de 3 millimètres ; il y en a des centaines de mille. Chaque mini-cavité est pourvue d'une mini-artère qui lui apporte le sang, et d'une mini-veine qui l'évacue. Quand une excitation se produit, la mini-artère se dilate et son débit augmente, mais la mini-veine se ferme interdisant au sang de sortir. Résultat : le sang est coincé, trappé dans la mini-cavité qui se met à gonfler. C'est alors tout le corps érectile qui se met à gonfler et donc tout le pénis, mais le gonflement est limité par l'enveloppe rigide qui entoure le pénis – l'albuginée. Ainsi, le sang afflue mais l'expansion se heurtant à une limite, la pression augmente dans l'organe et sa rigidité croît.

L'érection est gérée par « le système nerveux autonome » fait du « système sympathique » et du « système parasympathique ». La volonté ne peut rien y faire.

Qu'est-ce qui fait bander ?

Il existe d'innombrables circonstances qui provoquent l'érection. La plus évidente consiste à appliquer un stimulus sur la verge (caresse du premier cercle) et spécialement sur les points les plus sensibles du gland : le frein et la couronne.

Mais l'érection peut s'obtenir aussi en stimulant divers points du corps (caresses du deuxième et du troisième cercles). On sait qu'étreindre une femme ou même simplement lui prendre la main peut faire ériger le pénis.

Bandant dès qu'on le touche, l'homme a toujours promptement envie de faire l'amour même si sa partenaire ne l'envisage pas. C'est à l'homme, sachant que son érection est un réflexe automatique, à ne pas lui donner suite automatiquement.

Dans l'espace du troisième cercle, un contact est particulièrement érogène, c'est le baiser de bouche à bouche. Ici, l'excitation est toujours au rendez-vous, comme elle l'est aussi, du reste, chez la femme que le baiser fait mouiller.

Tous les sens de l'homme, quand ils sont stimulés, peuvent mettre le pénis en goguette : la vue d'une femme en chair ou en image, nue ou pas, la voix d'une femme surtout quand elle prend une intonation chaude, l'odeur d'une femme

quand ses phéromones atteignent les narines du mâle et vont culbuter son cerveau archaïque, nous savons que ces molécules odoriférantes sont les messagères du désir.

L'intensité de l'érection fluctue au cours d'un échange amoureux prolongé. Il est donc parfois nécessaire de relancer l'érection dans le but de réaliser une pénétration ou pour mieux pratiquer une fellation, bien que celle-ci peut débuter sur un pénis à demi érigé, voire flaccide : souvent, du reste, il suffit de quelques léchettes pour voir la verge se tendre vers le ciel (de lit). Sinon l'aimée pourra se consacrer à la stimulation d'une zone hyperérogène, au choix : titiller le frein du gland (le clitoris de l'homme) de la pointe de la langue, titiller de même la couronne ou la lécher plus largement, prendre le gland dans la bouche et le sucer, appuyer sur les points A et B de la base de la verge (points qui seront décrits plus loin), exciter la zone anale avec un doigt ou la langue. On pourrait également, pour maintenir constante l'érection, utiliser un « cockring » : c'est un anneau qui s'enfile sur le pénis jusqu'à la base et qui, tel un garrot, empêche le sang de repartir et le bloque dans la verge. Par jeu, l'amante peut placer cet anneau elle-même amoureusement comme elle passerait la bague au doigt...

Les bourses et les testicules

Les testicules, glandes sexuelles mâles, sécrètent la testostérone, hormone mâle, qui passe dans le sang et donne à l'homme sa masculinité ; et les spermatozoïdes, en suspension dans un liquide, le liquide séminal, qui eux gagnent les voies sexuelles : les canaux déférents, la vésicule séminale et l'urètre.

Les testicules ne se vident pas, ni ne se rétractent à l'éjaculation car le liquide séminal qu'ils sécrètent ne s'y accumule pas, mais gagne au fur et à mesure de sa sécrétion les vésicules séminales qui lui servent de réservoir. Le sperme est constitué des spermatozoïdes et du liquide dans lequel ils baignent, fait du liquide séminal sécrété en petite quantité par les testicules, auquel s'ajoute celui sécrété en quantité plus grande par la prostate et par les vésicules.

Les testicules sont contenus dans un sac de peau : « les bourses » ou « scrotum ». Cette peau est doublée de fines lames musculaires – les « dartos » – qui, en se contractant, ramassent et remontent les bourses et leur précieux contenu, les testicules. Les dartos se contractent sous l'effet du froid, pour mettre

au chaud les bijoux ; de la peur, pour mettre à l'abri lesdits « bijoux » ; de l'excitation érotique directe (par les doigts, les lèvres, la langue) ou indirecte (des titillations appliquées en tous points du corps) pour soustraire les testicules aux balancements engendrés par les amples mouvements des corps aimants.

Au pôle supérieur des testicules se trouve un muscle en forme de cordon qui rattache ce pôle au périnée : le crémaster. Sous les mêmes influences citées ci-dessus (le froid, la volupté, etc.), ce muscle se contracte et remonte les glandes. Voilà un fait que devraient bien noter les femmes : quand les bourses de leur amant se resserrent et que leurs testicules remontent c'est que l'éjaculation n'est pas loin. C'est un signe avant-coureur de l'éjaculation dont elles feront bon usage : se préparer à l'orgasme de leur homme ou au contraire cesser de l'exciter si l'éjaculation n'est pas souhaitée. Si l'éjaculation ne se produit pas, les testicules redescendent.

Différents facteurs provoquent le relâchement des muscles dartos et crémaster et donc la redescende des testicules et le retour à la flaccidité des bourses : une baisse de volupté, la détente d'après-orgasme et la chaleur.

Les testicules sont extrêmement sensibles : toute pression, tout contact brutal provoquent une douleur. Un coup violent peut entraîner une douleur extrême et une perte de connaissance.

Les voies du sperme

Elles conduisent le sperme des testicules à l'extrémité du gland. La première section – dite épидидyme – est située sur le pôle supérieur de chaque testicule ; elle recueille le sperme sécrété par la glande correspondante. La seconde section – dite canal déférent – longue de plusieurs centimètres, part de l'épididyme, gagne l'intérieur du bassin et aboutit en un point situé sous la vessie où elle reçoit un fin canal issu d'une vésicule séminale. La troisième section – dite canal éjaculateur, longue de quelques millimètres – va du point sus-cité jusqu'à l'urètre prostatique. La quatrième section – dite urètre prostatique – longue de 15 millimètres, traverse la prostate et atteint le pénis. La cinquième section – l'urètre pénien – suit l'axe du corps spongieux jusqu'à l'orifice du gland.

Les vésicules séminales sont de petits réservoirs sécrétant un liquide dit séminal qui constitue les deux tiers du sperme ; elles stockent les spermatozoïdes

venus des testicules et le liquide séminal. Lors de l'éjaculation, ces réservoirs se contractent et chassent le sperme dans l'urètre.

La prostate est une glande située sous la vessie et entourant l'urètre dès sa sortie de la vessie, urètre justement appelé « prostatique ». La prostate a une forme de châtaigne et mesure 15 millimètres. Elle est plus développée en arrière, c'est-à-dire vers le rectum ; c'est pourquoi en pratiquant un toucher rectal, c'est-à-dire en mettant un index dans l'ampoule rectale, on sent bomber cette prostate, ferme, élastique et lisse. Elle sécrète un liquide qui entre pour un tiers dans la constitution du sperme. Elle a une sensibilité certaine qui peut en faire une zone érogène douée d'un potentiel orgasmique. De plus, en se contractant par secousses, elle participe à l'orgasme général.

Les glandes de Cooper sont situées sous la prostate. Elles sécrètent, quand le désir pointe ou qu'une excitation survient, quelques gouttes d'un liquide qui a pour mission de lubrifier et de nettoyer l'intérieur de l'urètre afin que le sperme y glisse parfaitement. Ces gouttes apparaissent à l'extrémité du gland, au méat urinaire : c'est la « rosée d'amour » ; elle apparaît plutôt chez les hommes jeunes.

L'éjaculation

Le sperme est formé de sécrétions venant des testicules, de la prostate et des vésicules séminales. Il est stocké dans les vésicules séminales. Sous l'effet de l'excitation, le sperme s'accumule dans l'urètre prostatique ; quand l'excitation est maximale, l'éjaculation se déclenche ; des muscles se contractent en synergie pour expulser le sperme de l'urètre prostatique vers l'extrémité du gland :

- contraction des voies spermatiques : canaux déférents, vésicules séminales et prostate ;
- contraction de l'urètre prostatique ;
- contraction des muscles du périnée qui alors pressent l'urètre qu'ils enveloppent.

Les contractions sont rythmiques, cadencées (alternance contraction-relâchement) ; l'intervalle entre deux contractions est de 8/10^e de seconde, il est plus grand pour les dernières ; le nombre total de contractions est de 3 à 6 ; les premières sont violentes et les dernières plus douces. La durée totale de

l'éjaculation est de 8 à 15 secondes. L'éjaculation est un réflexe automatique que la volonté ne peut ni provoquer, ni suspendre. La jouissance orgasmique précède le train des contractions puis l'accompagne. Elle est ressentie dans le pénis et la prostate.

On remarquera la similitude des réactions orgasmiques de l'homme et de la femme. Chez les deux, l'orgasme s'accompagne de contractions rythmiques des muscles du périnée selon la même cadence. Comme la femme, l'homme devrait renforcer sa musculature périnéale par des exercices pour accroître l'ampleur de son orgasme.

Vu de l'extérieur, le sperme jaillit du gland par saccades, 3 à 6 en moyenne ; plus quand on est jeune, moins en vieillissant. La quantité de sperme est de l'ordre de 2 à 5 millilitres (5 millilitres = 1 cuillère à café) ; elle diminue en vieillissant ou lorsqu'on a eu plusieurs éjaculations rapprochées (il faut 36 heures pour reconstituer la réserve de sperme). Il peut même se produire des « orgasmes secs ». Il n'y a pas de relation entre quantité de sperme et intensité de jouissance.

Le jet atteint une portée de 60 centimètres à l'âge de 20 ans, et décroît ensuite. Au total, 250 à 600 millions de spermatozoïdes sont projetés.

Le cycle de l'orgasme masculin

Le cycle du plaisir comprend : la phase d'excitation ascendante, la phase d'excitation en plateau, la phase d'imminence d'éjaculation, l'orgasme, la phase de résolution et la phase réfractaire.

LA PHASE D'EXCITATION ASCENDANTE

Les différents stimuli, soit directs, c'est-à-dire portant sur la verge, soit indirects, c'est-à-dire jouant par l'intermédiaire des sens – la vue, le toucher, etc. –, provoquent un afflux de sang dans les tissus érectiles de la verge. Cette turgescence entraîne l'érection de ladite verge.

Pendant cette phase, le plaisir apparaît et croît. *Plaisir provoqué par des contacts extérieurs* : stimulations diverses (digitales, buccales, etc.) appliquées sur la verge, ou frottement de la verge sur une surface (le vagin, le sein, etc.) et *plaisir engendré par l'érection*, sensation de tension.

LA PHASE D'EXCITATION EN PLATEAU

L'intumescence est à son plein, l'érection à son maximum et se maintient de façon constante. Ici, le plaisir continue de croître, devient superlatif pour atteindre une intensité extraordinaire juste avant que n'éclate l'éjaculation.

C'est au cours de cette phase que les bourses se ramassent et que les testicules ascensionnent jusqu'au périnée, cela afin d'éviter d'être ballotées en tous sens au cours de l'acte sexuel. Les bourses augmentent de 50 % leur volume.

LA PHASE D'IMMINENCE D'ÉJACULATION

Avant que ne jaillisse le sperme, l'homme ressent une sensation de plaisir aiguë à la surface de son gland, liée, elle, aux frottements sur la muqueuse vaginale ou de la main et une autre, plus aiguë, plus terrible à la racine de la verge, là où elle s'implante sur le périnée, liée, elle, à la mise en tension des voies spermatiques (vésicules séminales, prostate, urètre) et plus précisément à l'accumulation de sperme dans l'urètre prostatique et donc à la pression de ce sperme. Ce plaisir plus aigu constitue le point d'imminence de l'éjaculation. À cet instant si les stimulations cessent (celles de la main, de la bouche ou du coït), le réflexe éjaculatoire ne se produira pas.

LA PHASE D'ÉJACULATION

Si les stimulations continuent encore quelques secondes, on franchit le point de non-retour et le réflexe se déclenche brusquement, de façon irrésistible, sans que la volonté n'y puisse rien, non plus qu'une quelconque menace extérieure ; le sperme est expulsé et l'homme est emporté par un plaisir culminant : l'orgasme, un plaisir à crier. Mais rarement l'homme ose crier, ce qui est regrettable car il jouirait encore plus fort.

À chaque secousse expulsive, correspond un pic de plaisir ; les trois premiers pics de plaisir sont extrêmement forts, les suivants vont decrescendo. La quantité de plaisir n'est pas proportionnelle à la quantité de sperme. S'il y a plusieurs éjaculations successives, les plaisirs-orgasmes deviendront secs, mais extrêmement voluptueux.

LA PHASE DE RÉOLUTION

Les stimuli cessant, le sang en quelques secondes quitte les tissus érectiles. Les corps caverneux et le corps spongieux se vident. C'est la détumescence. Le pénis reprend sa taille de repos et sa flaccidité. Le sac scrotal se relâche, les testicules redescendent. Le gland reste hypersensible, voire douloureux ; donc intouchable.

L'homme est fatigué, « vidé », il a besoin de repos, voire de dormir. De plus, il a du vague à l'âme, il est mélancolique.

LA PHASE RÉFRACTAIRE

Elle double la phase de résolution. L'homme y est devenu réfractaire à toute activité sexuelle : il est moins sensible aux stimulations diverses, son désir est diminué, voire annulé, son érection réduite, voire impossible. Cette phase réfractaire dure, selon l'âge, de quelques minutes à quelques jours. Elle est moins marquée chez les hommes jeunes ou chez les hommes à forte libido ; chez eux, désir et érection persistent après l'éjaculation, aussi peuvent-ils répéter les coïts jusqu'à 3 ou 4 fois contre 1 ou 2 fois pour la population masculine moyenne.

LE VÉCU DE L'ORGASME

« Je sens très rapidement une sensation de plaisir très aigu dans le pénis, spécialement dans sa racine. Puis je sens des secousses formidables dans cette racine et des saccades de sperme passant par ma verge ; alors le plaisir passe dans mon ventre, puis il monte dans mon dos. Ça envahit tout mon corps, ça prend possession de moi. »

« C'est une tension dans ma verge, dans mon bas-ventre qui croît, qui croît et soudain, c'est l'explosion. Le plaisir est terrible, il brûle mon sexe et embrase mon ventre. Je perds la tête, je ne sais plus rien, je ne sais plus où je suis, qui je suis. C'est l'ivresse. »

« C'est un séisme, des ondes parcourent ma verge, secouent mon ventre puis tout mon corps des pieds à la tête. Je quitte la terre, je m'envole. »

« C'est violent, ça m'emporte comme un cyclone. Tout mon corps chavire, ma tête chavire. Je ne suis plus là. Le temps n'existe plus. »

Bien entendu l'orgasme n'est pas toujours au summum. Ça varie avec les jours, le stress, la fatigue. L'orgasme est suivi d'une profonde détente musculaire

et nerveuse et d'un immense bien-être. L'homme nouveau aime rester blotti dans les bras de son amante, dans l'euphorie.

1. Voir [*L'homme \(nouveau\) expliqué aux femmes*](#), Leduc.s Éditions, ou *Sexualité, la voie sacrée*, Albin Michel.

2. Pour plus d'informations consultez [*L'homme \(nouveau\) expliqué aux femmes*](#), Leduc.s Éditions.

CHAPITRE 2

POURQUOI ILS AIMENT ? POURQUOI ELLES AIMENT ?

OUBLIONS LES IMAGES des films pornographiques où la fellation est présentée avec une telle trivialité et un manque total de considération pour la femme comme pour l'homme que ça nous révulse. Voyons plutôt ce qu'il y a de beau dans ce geste. Donnons d'abord la parole aux hommes puisque c'est eux qui réclament la fellation.

Ils aiment

Les hommes affirment que c'est le plaisir le plus grand qu'une femme puisse leur procurer, ou plutôt leur offrir, en dehors de l'union des sexes ; l'orgasme final est d'une extrême intensité. C'est donc leur plaisir préféré, hors le coït. Et ils considèrent que c'est le plus grand don que la femme leur fait.

« Jouir dans sa bouche c'est le top. C'est doux, c'est chaud, c'est enveloppant, c'est vraiment phénoménal. »

« Les sensations sont inégalables. Rien ne vaut ce que l'on ressent alors. C'est paradisiaque. »

« J'adore, je m'abandonne, je m'en remets à elle, et elle me possède. »

Pourquoi ils aiment

LA FELLATION EST UN PLAISIR EXQUIS

La bouche a toutes les qualités pour offrir au pénis, et plus précisément au gland, les meilleures sensations et le gland a toutes les qualités pour percevoir ces sensations.

La bouche est une cavité douce (elle est tapissée d'une muqueuse), chaude (elle est richement vascularisée), humide (elle est pourvue de glandes salivaires). La bouche est enveloppante comme le vagin mais elle est infiniment plus mobile, plus habile que celui-ci. En effet la bouche est un organe capable d'innombrables mouvements subtils ; chacune de ses parties (les lèvres, les joues, la langue, le voile du palais, les maxillaires) est pourvue de dizaines de muscles agiles, intelligents, puissants. La combinaison de leurs actions donne toute une gamme de possibilités : baiser, préhension, serrement, aspiration, succion, léchages de toutes sortes (par la pointe, par le plat, par le dessous de la langue), malaxage, mâchouillage, mordillement. Comme en plus la bouche est un organe richement innervé qui sent ce qu'elle a à faire, elle envoie à ses muscles les indications les plus justes. Bref, la bouche est l'organe le plus apte à stimuler le gland.

Parallèlement, la bouche est ce qui permet le mieux à la femme d'apprécier les qualités du pénis : la sensibilité buccale est extraordinaire et plurielle (tactile, gustative, etc.).

Le gland lui-même est la partie de l'homme la plus capable d'apprécier les prestations de la bouche. Il est pourvu d'une très exquise sensibilité, qu'il doit, entre autres, aux fameux corpuscules de volupté de Krause dont il est doté et lui seul. Et sa configuration s'adapte parfaitement à celle de la bouche : quand il est introduit dans la cavité sa couronne correspond tout à fait au cercle des lèvres qui peuvent alors le régaler à l'envi et son frein se trouve juste sur la langue qui peut le taquiner à l'aise. Le gland dans son ensemble constitue un gros téton que la bouche peut facilement incorporer et sucer. Il y a réellement une parfaite adéquation entre la morphologie et la fonction de chaque organe.

Hors de la bouche, le gland trouve en la langue ce qu'il y a de mieux au monde pour lécher sa couronne et le sillon qui se situe en-dessous, pour agacer le méat et pour titiller le frein. Celui-ci, vous le savez, concentre, sur sa petite surface, un maximum de capteurs de volupté ce qui en fait l'équivalent du clitoris ; comme pour ce dernier, la langue constitue « l'instrument » –

l'archer ? – le plus apte à le faire vibrer d'une jouissance aiguë à la limite du supportable.

LA FELLATION CONSTITUE UNE SCÈNE ÉMINEMMENT ÉROTIQUE

Ce spectacle excite et émeut énormément l'homme, d'autant que la femme le regarde en officiant autant qu'il la regarde. Il est excité par le corps nu de l'aimée penché sur lui – les courbes et la grâce de son dos, de ses fesses, de ses seins – et son visage – ses yeux ardents, ses cils et sourcils soulignés de noir, ses lèvres rehaussées de vermillon, ses cheveux pris dans un bandeau ou noués en natte – tous signes de féminité, de femellité présentement si proches de son sexe et œuvrant pour le plaisir de ce sexe.

LES RAISONS PSYCHOLOGIQUES

- **La complicité** : la proximité des corps, les échanges des regards (fortement conseillés) apportent, plus que de l'intimité, de la complicité et donc témoignent de la confiance réciproque.
- **L'estime de soi** : l'homme se sent estimé et estimable parce qu'une femme veut bien recevoir ou prendre son sexe dans sa bouche, endroit noble, siège de son sourire, de sa parole et de sa gourmandise. Il en oublie ses peurs et ses complexes en ce qui concerne son sexe, son odeur, sa taille, ses performances, peur qui aurait pu être renforcée par l'extrême intimité, et en oublie aussi les blessures qu'aurait pu lui infliger une autre femme dans le passé : sa mère qui, pour l'éduquer, niait voire réprimait ses érections et punissait ses attouchements. Et voilà que maintenant une femme accepte son pénis et même son sperme dans sa bouche. Alors l'un et l'autre ne sont plus « sales » ni réprouvés. La fellation est une réparation de la prohibition maternelle. La confiance voire l'admiration de la femme est une véritable narcissisation du pénis et de son porteur.
- **L'amour de la femme** : l'homme peut se croire aimé ou au moins chéri. La fellation témoigne d'une extrême proximité et a pour but le plus grand plaisir du partenaire. Être aussi complice et vouloir autant le plaisir de l'autre, n'est-ce pas d'une certaine façon l'aimer ? Toutefois il faut savoir qu'à l'inverse, une femme peut véritablement aimer et refuser la fellation, être écœurée par un pénis trop profondément enfoncé et par l'émission de sperme.
- **Certains hommes peuvent tirer leur plaisir de se sentir donnés,**

abandonnés voire livrés à une femme et d'être à sa merci. Femme qui devient le maître d'œuvre et le maître de sa volupté.

- **D'autres hommes, à l'inverse, trouveront excitant d'être, selon eux, en position dominante** en ayant une femme au service de leur plaisir. Ce qui peut être l'équivalent de ce que certaines femmes pourraient éprouver lorsqu'un homme leur offre un cunni.

LES RAISONS PRATIQUES

La fellation est pour l'homme une activité peu fatigante, et elle peut s'exercer rapidement et facilement sans même avoir besoin de se déshabiller, sans disposer d'un lit ou d'un siège et sans beaucoup d'espace. Un bureau, des toilettes, un ascenseur ou une voiture font l'affaire. Au plaisir érotique s'ajoute l'excitation du risque d'être surpris, mais ce genre de fellation, c'est juste bon à une prestation de soulagement.

En revanche, trouver les motivations qui poussent l'homme à éjaculer sur le corps, ou pire sur le visage de la femme, c'est moins facile. Au mieux on peut dire qu'il veut faire le cadeau d'un onguent qu'il considère comme sacré, mais c'est à la femme de décider si c'est un cadeau et si le liquide est sacré pour elle-aussi ; ce que du reste pensent certaines femmes qui spontanément, par amour, s'enduisent la peau du torse et du ventre du sperme de leur aimé. Au pire, c'est vouloir démontrer sa puissance en marquant son territoire, ou pire encore, c'est vouloir souiller, abaisser la femme.

Ce que disent les hommes

Voici quelques déclarations masculines très instructives pour les femmes et qu'on peut résumer ainsi : « *Nous voudrions plus de fellation et de meilleures.* » Souhait qui rejoint le désir plus vaste que les femmes soient plus actives dans l'échange sexuel et y prennent plus d'initiatives – « *Pas assez de femmes sucent et moins encore en prennent l'initiative. Celles qui le font, ne le font pas assez souvent, ou pas aussi bien que j'aimerais. C'est pourtant pas sorcier de sucer. Il faut tout simplement s'appliquer, y mettre tout son cœur.* »

« *C'est super quand c'est bien fait, c'est le paradis, mais les bonnes suceuses sont rares.* »

« En général, les filles ne sont pas de super suceuses, mais les bonnes, c'est extra. »

« Souvent les filles ne savent pas. Souvent c'est mal, trop vite, trop fort, oui, elles serrent trop fort ; mais les expertes, c'est le pied. »

« Il faut que la femme aime. Faut pas qu'elle le fasse juste pour me faire plaisir. De toute façon, je le sens bien. »

« Il faut du désir de la part de la femme, de la gourmandise ! Il faut qu'elle aime le pénis. Heureusement il y a beaucoup de gourmandes. »

« J'aime quand la femme aime, quand elle est avide. Alors, elle est attentionnée. Je sens quand elle n'aime pas. Alors, elle le fait mal et c'est frustrant. »

« Je déteste que la femme me saute directement dessus. Faut qu'elle fasse le tour de mon corps, le tour de ma verge tout entière, qu'elle la lèche avant d'engloutir mon gland. »

« Elles manquent de nuances, elles font des mouvements automatiques de haut en bas. »

« Elles manquent de créativité, d'inventivité, c'est stéréotypé. »

« Faut qu'elles prennent leur temps, qu'elles soient subtiles, qu'elles ne le fassent pas comme une machine, de haut en bas et de bas en haut non-stop et monotone. »

« Elles manquent de douceur. »

« Elles serrent trop le pénis, c'est pénible. »

« Elles aspirent trop le gland, c'est désagréable. »

« Les dents ça fait mal. J'ai peur des dents. J'ai peur de finir en sang. »

Ces remarques et ces reproches ont le mérite d'indiquer aux femmes ce qui est bon de faire et de ne pas faire. Les femmes n'ont nullement à s'en vexer. D'autant que dans un autre ouvrage, j'ai fait état des reproches que les femmes faisaient aux hommes en matière de cunnilingus³.

Pourquoi elles aiment ?

Quand elles aiment elles peuvent même en raffoler. Il y a des gourmandes, quel bonheur !

« J'adore le pénis : c'est fier, c'est droit, c'est du feu, c'est l'organe de l'homme, j'adore l'homme. »

« Sucrer la verge de mon ami ? J'en raffole, c'est suave, c'est rond, c'est dur, c'est chaud. J'en ai des frissons rien que d'y penser. »

« C'est superbe un pénis. Ça se dresse. Ça se tend. C'est la force de l'homme qui s'affirme, c'est son désir pour la femme qui s'affiche, un désir qui rejoint mon désir. »

« J'aime téter le gland, c'est ferme, c'est arrondi, c'est fait pour ça. »

« Cajoler le pénis c'est justice, il me donne tant de plaisir. »

« C'est magique de le faire durcir avec la bouche, de le faire jouir si fort que l'homme en perd la tête. »

« Faut un grand degré d'intimité. Faut beaucoup aimer cet homme-là pour lui faire ça. »

LA SENSUALITÉ DE LA VERGE

Ces femmes aiment la sensualité de la verge et la vie qui l'anime. Elles aiment sa façon de se redresser, de se cabrer, de se tendre vers elles, vers la volupté, vers l'extase, et sa façon de grandir, de diminuer, de se durcir, de se ramollir, et le pouvoir qu'elles ont sur elle. Elles aiment la toucher, la saisir, l'empoigner, la tenir à pleine main, la presser, sentir sa dureté, sa chaleur, la douceur de sa peau, ses arômes. Elles aiment la prendre dans leur bouche, et percevoir plus encore sa fermeté, son ardeur, son goût, et alors s'en régaler, s'en délecter comme d'une chair exquise.

Et voilà l'amoureuse qui moule sa bouche – ses lèvres, ses joues, son palais, sa langue – sur le gland, qui enveloppe la chair palpitante du gland de la chair avide de la bouche, qui mêle leur chaleur, joint leur sang, accouple leur exquise sensibilité, ajuste leur tendresse, unit leur désir. Les chairs se reconnaissent, elles sont faites l'une pour l'autre. Le gland de velours est fait pour le palais des dames ; sa couronne pour le charnu des lèvres, son frein pour le tison de la langue, c'est le mariage du feu et de l'eau.

Elle aime aussi de la verge ses frémissements, ses frétilllements, ses vibrations, ses regains de tension au rythme du plaisir, bref sa vivance, sa réactivité. Elle est à la source même du désir de l'homme, du plaisir du mâle. L'excitation de la femme est telle qu'elle est au bord de l'orgasme.

Elle adore par-dessus tout le moment sublime : quand la verge, tendue à son maximum, est parcourue d'ondes de spasmes et que jaillit le sperme, dedans sa bouche ou sous ses yeux. Chez certaines la gourmandise concerne le sperme même.

LES RAISONS PSYCHOLOGIQUES : JOUIR DANS SA TÊTE

- La fellation constitue une preuve de confiance de l'homme envers elle.
- C'est une façon d'être tout proche d'elle, c'est un partage et plus encore une union. Il y a peut-être plus d'intimité dans la fellation que dans le coït.
- C'est aussi une manière de prouver ses sentiments à l'homme. Donner le plus exquis des plaisirs n'est-ce pas un acte d'amour ?
- C'est rendre hommage à la virilité de l'homme.
- C'est réaliser une envie naturelle, elle-même fruit de la pulsion sexuelle : contacter, saisir de la main ou de la bouche le sexe qu'on n'a pas est un geste légitime qui remplit de joie.
- C'est aussi enfreindre un interdit posé par les religions répressives depuis plusieurs siècles et relayé par la famille depuis le début de l'existence. Transgresser un tabou est un véritable plaisir.
- C'est un geste qui donne un pouvoir à la femme sur l'homme : ici elle est maître du jeu, maître du désir, de l'érection et du plaisir masculin, domptant et éperonnant à la fois le cheval fou. Elle provoque, contrôle, conduit la volupté de l'homme, lui arrache des demandes, des suppliques, des gémissements, et des « *deo gratias* » – n'est-elle pas alors semblable à la Grande Déesse ? – et le pouvoir de la femme ne cesse pas avec la fellation, car l'homme enivré s'attache à elle. (Merci aussi la dopamine !) On l'a déjà dit, nombre d'hommes restent auprès d'une femme parce qu'elle est la reine de la fellation.
- On pourrait ajouter au bonheur fellatoire une dernière raison qui est à la fois sensuelle – dans les mains – et psychologique – dans la tête. Dans les mains : toucher et embrasser les bourses et indirectement leur contenu est particulièrement agréable ; la peau est douce, flexible, extensible, chaude,

vraiment très particulière ; les testicules ronds, mobiles, lisses, bref uniques en leurs genres ; la stimulation très spéciale et plutôt prudente de cette zone provoque chez l'homme des délices qui réjouissent la femme. Dans la tête : la femme jouit d'accéder au sexe qu'elle n'a pas ; la curiosité ou plutôt l'attrait pour la différence, le désir qu'elle a de s'en emparer et de s'en parer éphémèrement fait partie de son bonheur.

Adorer le pénis

Adorer le pénis ? Oui, mais pas comme les hommes du patriarcat l'exigeaient, c'est-à-dire en tant que phallus symbole de leur supériorité (alléguée) et de leur domination, en ces temps où ils s'étaient emparés du pouvoir et où ils avaient soumis la femme. L'adorer comme on peut le faire maintenant que nous sortons du patriarcat et de la guerre des sexes, comme l'homme aimant le fait pour la vulve. De nos jours, l'adoration de la femme porte sur le pénis comme emblème de l'autre pôle de l'humanité qui est son complément, comme signe particulier de l'être masculin avec qui elle connaît (et lui avec elle) le meilleur de ses bonheurs ; c'est le pénis comme attribut du mâle grâce auquel elle obtient les plus fous de ses plaisirs ; et aussi par l'apport de son gamète, la splendide tâche de perpétuer l'espèce. Adoration à charge de réciprocité, dans une parfaite égalité et dans un mutuel respect et une mutuelle reconnaissance.

Dans ce nouveau contexte, adorer le pénis n'est nullement s'abaisser mais s'élever et élever la sexualité au niveau d'une relation admirable. Si un jour, emportée par l'amour et la volupté vous déclarez : « *Ô beau et fier pénis, symbole de l'homme, expression de toute la masculinité du monde, artisan de mon plaisir et de mon bonheur, je te rends hommage !* », eh bien, ce jour-là, vous vous grandirez. En plus, vous rassurerez l'homme car, de même que la femme ne veut plus être un objet sexuel, l'homme répugne à le devenir comme certaines amazones le lui font craindre.

Et puis vous savez bien, Mesdames, que le pénis, surtout le pénis qui vous aime et vous respecte, est vulnérable.

Oui, le pénis est fragile. Alors n'hésitez pas à le complimenter, à l'admirer ; cette attitude humaine est aussi une attitude intelligente car, mis en confiance, le pénis vous le rendra au centuple. En tout cas, parler à son sexe, le bichonner, le flatter, l'embrasser par simple tendresse fera fondre le cœur de votre homme en

lui montrant qu'il n'est pas fait que pour bander. Et ça l'incitera à faire de même envers vous et votre « chatte » qui n'êtes pas faite que pour recevoir la bandaison.

Reste pour vous à apprendre les meilleurs gestes érotiques, les meilleures caresses à offrir à votre homme et à son pénis, comme vous aimeriez qu'il le fasse pour vous et votre sexe.

3. [*Les secrets de la jouissance au féminin*](#), Leduc.s Éditions.

CHAPITRE 3

POSITIONS POUR LA FELLATION

LES POSITIONS POSSIBLES pour réaliser une fellation sont nombreuses. Il faut, si l'on veut faire une séquence aussi prolongée que raffinée, adopter les postures les plus confortables.

- **Homme allongé sur le dos, femme sur un côté de l'homme**, à genoux ou allongée sur le ventre, parallèle ou perpendiculaire à lui. Le confort des deux partenaires est très bon, mais l'accès à la zone postérieure du mâle (périnée, anus) malaisé ; un coussin glissé sous les fesses de celui-ci facilitera les choses.
- **Homme allongé sur le dos, femme entre les jambes masculines**, à genoux ou allongée sur le ventre. Le confort des deux est bon.
- **Homme assis sur un plan horizontal (rebord d'un lit, siège, table, etc.), femme à genoux ou bien assise** sur un pouf entre les cuisses masculines. Très bon confort des deux. Accès malaisé à la zone postérieure masculine
- **Homme à califourchon sur le thorax de la femme, femme allongée sur le dos**. Le pénis est à portée de la bouche féminine. Et si l'homme s'avance au-dessus du visage de la femme, ses bourses et sa zone postérieure sont à la verticale de la bouche féminine et donc très accessibles. Pour faciliter la posture de la femme, plaçons un oreiller sous sa tête. L'homme peut, une fois sa verge accueillie dans la bouche de la femme, lui imprimer des mouvements de va-et-vient, transformant la fellation en un « coït buccal », ce qui peut l'amener à enfoncer son gland trop profondément derrière la luette, jusqu'au gosier (l'oropharynx) de la femme, au risque d'étouffer celle-ci, ce qui peut aussi déclencher une éjaculation en ces fonds, qui ne sera pas forcément du goût de la femme. Lorsque sa partenaire n'apprécie pas ces

pratiques, il faut que l'homme les cesse immédiatement, sous peine d'en faire un viol de bouche.

- **L'homme debout, la femme à genoux devant lui.** L'avantage d'une telle position c'est qu'elle permet la fellation en tous lieux, même exigü et dépourvu de lit et de siège. L'inconvénient, c'est l'inconfort pour chacun des protagonistes ; pour l'amender, la femme peut mettre un coussin sous ses genoux et l'homme peut s'adosser à un mur ou à un meuble. Autre inconvénient : si elle permet des fellations rapides – coquines ou de soulagement – la position ne se prête pas à des exercices de style longs et ciselés. Dernier inconvénient : l'émission de sperme, liquide quelque peu tâchant, empesant et odoriférant, risque d'atterrir sur la femme (son visage, ses vêtements), sur l'homme (ses habits) ou sur le sol (moquette, etc.). Seule l'émission dans la bouche de la femme n'a pas ces inconvénients, encore faut-il que la compagne y trouve son plaisir.

Quant à considérer que la fellation dans cette position est un comportement forcément machiste, c'est une erreur ; dans les relations harmonieuses, et en particulier dans les comportements amoureux, les deux partenaires apprécient également. Et si on peut considérer que la femme à genoux devant l'homme est en posture d'adoration du pénis, on pourrait dire de l'homme au pied de la femme dans le cunnilingus, qu'il est dans l'adoration de la vulve. Et c'est bien ainsi. Seuls des pervers penseront abaisser la femme.

- **Homme à quatre pattes, femme derrière lui ou à côté de lui.** L'homme est en appui sur ses genoux et sur ses mains, fesses en l'air, ou bien la femme se place derrière le postérieur masculin et tire bourses et pénis vers elle entre les cuisses masculines écartées. Ou bien elle se tient sur le côté de l'homme et glisse sa tête sous le ventre de celui-ci afin de téter le pénis et de lécher les bourses, adoptant l'attitude de Romulus et Remus tétaient leur louve de mère. La position n'est pas des plus confortables pour la femme, par contre l'accès à la zone postérieure de l'homme est facile.
- **La position tête-bêche, dite 69.** La bouche de l'homme est sur la vulve de la femme, la bouche de la femme est sur le pénis de l'homme et chacun peut stimuler, avec son orifice buccal le sexe de l'autre. Si la position est amusante, excitante et doublement intime, ce n'est pas la meilleure pour jouir : elle ne permet pas à chacun des partenaires de se concentrer sur la perception de son propre plaisir, son attention étant prise par le soin qu'il met à faire jouir l'autre. Par exemple, la femme qui s'applique à exciter le gland

de son aimé pourra en oublier quelque peu son propre plaisir clitoridien, et inversement si elle se laisse emporter par le plaisir de son clitoris, elle délaissera d'une certaine façon la succion du gland mâle.

CHAPITRE 4

SE METTRE D'ACCORD AVANT : ÉJACULER OU PAS, AVALER OU PAS

AVANT D'ENTRER DANS L'EXÉCUTION – au sens artistique – d'une fellation de rêve, les partenaires devront se mettre d'accord sur ce qu'ils feront de l'éjaculation. Faute d'avoir émis un avis et passé un accord, ils risquent d'entrer en conflit, la femme étant écœurée et l'homme frustré.

Éjaculer ou pas ?

La première question est bien : l'homme va-t-il éjaculer ou non ? Le choix de ne pas éjaculer est une option tout à fait valable : les amants considèrent que la fellation est en soi un jeu érotique qui se suffit à lui-même car le plaisir qu'il donne à chacun des joueurs est plus qu'excellent ; il n'a pas à comporter le but impératif d'obtenir un orgasme avec éjaculation.

Plus généralement, dans toutes les formes d'échanges érotiques, l'orgasme-éjaculation n'a pas à être l'unique et obligatoire but. On peut s'offrir moult caresses à travers la peau sans emprunter l'autoroute du coït et sa destination l'orgasme-éjaculation, (c'est ce qui s'appelle « la caresse gratuite »). On peut faire l'amour sans libérer fatalement le jaillissement du sperme (c'est ce que j'ai appelé la « caresse intérieure »). On peut caresser le pénis et le sucer sans forcément lui tirer un orgasme et en soutirer une quantité de sperme. Autrement

dit toute approche entre amoureux, tout contact entre eux ne doit pas déboucher automatiquement sur une éjaculation avec ou sans coït.

Cette attitude n'est pas la conséquence d'une limitation austère de la volupté ; elle vise, au contraire à agrandir et à raffiner le bonheur des sens. En soi, la proximité et le contact de l'autre constituent des voluptés exquises qui se savourent sans s'épuiser et même s'accroissent. Par ailleurs elles apportent de la tendresse. Enfin toute création réciproque de volupté renforce les liens entre les membres du couple mais je pense que les jeux érotiques le font mieux que l'orgasme ne le fait. En effet ce dernier provoque une intense mais brève sécrétion de neurohormones et de neuromédiateurs du plaisir (endomorphines, ocytocine, dopamine, etc.) ; par contre les jeux érotiques, parce qu'ils sont prolongés et renouvelables – sans fatigue et sans phase réfractaire – produisent des taux de neurohormones plus étalés et un état d'euphorie quasi permanent, ce qui entraîne un attachement plus durable entre les amants. On sait, en particulier, que la sécrétion de dopamine – dite hormone de l'attachement – entretient, tant qu'elle est suffisante, les liens dans le couple.

Éjaculer dans ou hors de la bouche ?

La seconde question est : éjaculer dans la bouche de l'aimée ou en dehors ? Il y a des femmes qui aiment le sperme, son odeur, son goût, sa texture, d'autres qui n'aiment pas et même que ça écœure. Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas. La décision d'éjaculer dedans ou pas doit revenir tout entière à la femme, et l'homme la respectera absolument. Il doit même s'engager formellement, c'est-à-dire promettre de ne pas éjaculer, a fortiori si sa compagne manifeste une vive répulsion.

Si la femme demande que l'éjaculation se fasse à l'extérieur, il est nécessaire que les deux partenaires contribuent à la réussite de ce plan ; car il peut survenir une éjaculation-réflexe qui pourrait surprendre l'homme lui-même.

RÔLE DE L'HOMME

- Il faut qu'il prévienne sa partenaire, comme ils en seront convenus auparavant, de l'imminence de son éjaculation. Dès qu'il sent les signes annonciateurs de celle-ci, il avertira son aimée soit verbalement, soit par un geste codifié (lui presser la main, lui serrer voire lui pincer le bras, etc.). Bien

que l'homme soit supposé se connaître, je lui conseille de bien repérer au cours d'une masturbation ou d'un coït les sensations qui précèdent son éjaculation.

- Il peut alors se saisir lui-même de sa verge et la mener sur une partie de son amante à condition que le point d'impact spermatique ait été agréé par elle. En général le visage, les narines, les yeux, les cheveux ne sont pas agréés. En revanche, d'autres endroits le sont : « *J'aime, dit une amoureuse, qu'il m'inonde le corps de sperme, je m'en barbouille les seins, le ventre. Ça m'excite formidablement et je peux même jouir.* » Si la femme n'accepte pas l'aspersion, l'homme se résoudra à éjaculer dans le creux de sa main ; dans ce cas de figure, où l'homme prend en main son pénis, il prendra aussi le relais du branle que lui donnait son amie, pour mener à bonne fin son éjaculation.

RÔLE DE LA FEMME

- Il lui faut connaître les signes d'imminence de l'éjaculation :
 1. le crescendo des manifestations de plaisir du mâle – ses vocalises, parfois réduites à des gémissements ou des murmures, croissent, ses contractions musculaires, particulièrement celles de son abdomen, de ses cuisses, de ses mains, se renforcent, son bassin se tend vers elle ;
 2. l'ascension des testicules vers le haut des bourses, en vue d'être à l'abri des secousses prévisibles ;
 3. le durcissement maximum de la verge qui se tend vers la femme et se met à frémir, à vibrer.
- Il lui faut alors sortir le pénis de sa bouche sans attendre que l'homme le fasse, ce qui lui est facile si elle a, d'emblée, mis une main en anneau ou même en manchon autour de la base de la verge. Sachez que le positionnement de cette main a pour buts :
 1. d'exciter la verge en pratiquant sur elle des mouvements de branle qui complètent la succion de la bouche ;
 2. de contrôler l'action de cette verge en s'assurant qu'elle ne s'enfonce pas trop profondément dans la gorge ;
 3. et justement de pouvoir extraire le membre de la bouche quand s'annonce l'éjaculation.

Ainsi, dès que l'amante est prévenue ou s'aperçoit de l'arrivée de l'émission elle doit cesser la succion du gland, reculer la tête et, de la main qui se trouve en anneau sur la hampe, sortir le pénis de sa bouche et le conduire vers l'aire d'atterrissage choisi sur laquelle elle dirigera le jet. Comme nous l'avons vu, ça peut être ses lèvres, ses seins, son ventre. Il est important que durant cette manœuvre la femme continue de branler la verge pour maintenir l'excitation, faute de quoi l'éjaculation pourrait avorter, laissant l'homme frustré et de très méchante humeur.

Parlons maintenant des femmes qui acceptent l'éjaculation dans leur bouche. Il y a celles qui aiment les qualités du sperme en soi – je le répète tous les goûts sont dans la nature – et celles qui aiment sentir l'émission du sperme, les spasmes de la verge au moment où l'éjaculation s'annonce et sentir cette vie qui anime, fait vibrer et se tendre si fort le viril membre, et tout cela au sein de la cavité buccale si exquisément sensible, si faite pour la dégustation, l'incorporation, la « communion ».

Il y a enfin les femmes qui n'aiment pas l'éjaculation et le sperme, mais dépassent leur dégoût pour faire plaisir à leur amant ; c'est une forme d'amour, toutefois celles qui n'y arrivent pas savent aussi aimer.

Avaler ou pas le sperme ?

La troisième question est : si la femme accepte ou demande l'éjaculation dans sa bouche, va-t-elle avaler ou recracher le sperme ? C'est aussi à la femme et à elle seule à en décider. Si elle décide de recracher, la plupart des hommes le comprendront et n'en seront pas blessés quoi que peut-être frustrés. Toutefois il est souhaitable qu'elle le fasse avec discrétion et sans manifestation ostentatoire de dégoût. De toute façon ce serait une erreur de la part de l'homme de prendre la décision de l'amie pour un indice de manque d'amour ; je réfute le raisonnement masculin : « *Si elle m'aime, elle doit tout aimer de moi.* » Mais paradoxalement j'entends aussi avec joie une femme qui accueille le sperme, dire : « *Je l'aime, je veux tout de toi.* »

Notes à l'usage des femmes

Si vous voulez rester maîtresses de la situation, c'est-à-dire ne pas subir une éjaculation buccale non-souhaitée :

- N'oubliez pas, dès le début de la fellation, de mettre une main en anneau à la base de la hampe. Je ne le répèterai jamais assez.
- N'acceptez pas que votre homme vous tienne la tête ou agrippe vos cheveux, même s'il le fait par tendresse ou pour être plus proche de vous.
- Préférez les positions où l'homme est au-dessous de vous à celles où il est au-dessus car alors votre liberté de mouvement pourrait être limitée.
- Évitez le « coït buccal » si votre partenaire ne sait pas contrôler parfaitement son éjaculation.

Avant de refuser l'éjaculation dans la bouche :

- Goûtez le sperme, à la suite, par exemple, d'une masturbation, pour savoir si vraiment vous n'aimez pas.
- Sachez que pour l'homme une fellation qui n'est pas interrompue et va progressivement vers l'éjaculation est extrêmement confortable.

Notes à l'usage des hommes

- Avant de reprocher à une femme de ne pas savourer votre sperme, avez-vous goûté vous-même votre « nectar » ? Était-ce agréable ? Du reste dans les circonstances où votre bouche avait été confrontée à ce nectar – en embrassant les lèvres barbouillées de votre amoureuse après une fellation – n'avez-vous pas chipoté ?
- Demandez-vous si recevoir un puissant jet de liquide et qui plus est de sperme au fond de la gorge est forcément un plaisir immense ?

CHAPITRE 5

LES PRÉLIMINAIRES

B IEN ENTENDU, MADAME, vous n’allez pas vous jeter tout de go sur le pénis de votre amant. Dans un premier temps vous allez offrir à celui-ci moult caresses et baisers sur toute l’étendue de son corps. Il s’agit d’éveiller – et de combler – sa sensualité et de l’assurer de votre tendresse.

Mais il peut arriver que vous soyez prise d’une irrésistible envie de mettre dans votre bouche le pénis de votre bien-aimé ; à moins que ce ne soit lui qui vous supplie de n’en faire qu’une bouchée. Dans ce cas, écoutez vos fringales sans autre forme de procès et soyez heureuse. C’est comme pour faire l’amour : on peut déployer de longs préparatifs avant de s’unir ou se sauter dessus à la hussarde si le désir est impérieux.

Supposons que vous choisissiez de faire une démonstration de fellation académique, commencez par une splendide séance de préliminaires. Offrez d’abord à son « troisième cercle », c’est-à-dire à toute la surface de sa peau, à toute l’étendue de son corps, de la tête aux pieds, tout ce que vos mains et votre bouche savent composer de caresses et de baisers ; ou au moins un bon échantillon. Offrez ensuite d’autres cadeaux « cousus mains » et « faits bouche » au « second cercle », c’est-à-dire à la périphérie de la verge, à ses marches. Enfin seulement abordez le seigneur pénien : il est, par décision commune, le roi de la fête. Et du reste, les préliminaires l’ont mis en fête si besoin était. Sa sensibilité s’est parfaitement éveillée, son excitabilité épanouie, sa grandeur déployée. Le voilà prêt à donner et à percevoir les meilleures voluptés.

Caresses du troisième cercle

Ce que vous aimez faire sur la peau de votre homme et ce que votre homme apprécie de recevoir, faites-le. Ajoutez-y tout ce qui vous passe par la tête, soyez inventive.

Votre champ d'exercice est immense : le corps de votre aimé, recto-verso. D'un côté son cuir chevelu, son visage, son thorax, son ventre, ses jambes, ses pieds ; de l'autre, sa nuque, son dos, ses fesses, ses mollets, la plante de ses pieds. Tous ces espaces attendent que vous les éveilliez, que vous leur donniez des douceurs exquises, des plaisirs étonnants, des frémissements délicieux, des ondes de volupté incessante.

Pour réaliser ces rêves vous disposez de moyens fabuleux : vos mains peuvent effleurer, tracer des figures, pianoter, presser, pincer élégamment, masser la peau aimée. Vos ongles peuvent la rayer subtilement, la griffer légèrement, s'y imprimer gentiment. Votre bouche peut y déposer des baisers de toutes sortes : des légers, des appuyés, des gourmands, des aspirants et j'en passe. Votre langue peut y développer toutes les variétés de lèches dont elle est capable. Vos dents sauront y créer toute une gamme de mordillements voire de morsures sympathiques. Au-delà du *Traité des caresses*⁴ qui ne pouvait être exhaustif et qui n'était écrit que pour ensemençer votre imaginaire, inventez plein de jeux de pulpe, de lèvres, de langue.

Le but est d'élever le niveau d'excitation, de réceptivité au plaisir ; et d'envoyer à la zone sexuelle – ici le pénis – des messages de joie afin qu'il se mette dans l'ambiance et accueille avec transport ce qui va advenir de lui. Le but c'est aussi d'établir une très grande intimité avec l'aimant. C'est pourquoi tous ces préliminaires seront offerts avec autant de tendresse que de sensualité.

Même si, aujourd'hui, à travers la fellation, c'est l'homme que l'on célèbre, celui-ci ne devra pourtant pas lésiner sur les caresses et les baisers à offrir à son amante. Monsieur, je vous conseille de soigner tout particulièrement la bouche de Madame car c'est cette bouche qui va opérer. Il vous faut l'éveiller au plaisir ; y faire affluer le sang de la volupté, en affûter les capteurs sensitifs. Baisez-la ardemment, sucez-la voluptueusement, léchez-la de toute votre soif.

Caresses du deuxième cercle

Peu à peu, l'attention de la femme se portera sur les marches du pénis : le pubis, les cuisses, les bourses, le périnée. Même si le pénis, depuis belle lurette, se tend

vers la caressante et l'implore, ne brûlons pas les étapes, tout est bon à savourer.

Venant du ventre dont elle a effleuré le pelage et griffé la peau de ses ongles félins peints de rouge, la main féminine gagne le pubis.

Elle y joue à effleurer et à effiloche les poils, à gratter l'humus à leurs racines. Immanquablement elle frôle le pénis, mais résiste encore à le prendre à pleines mains. « *Patience mon beau, mon fringant, tu ne perds rien pour attendre.* » Le fringant a compris et s'apaise quelque peu.

Alors, la femme, d'une main, incite l'homme à écarter largement les cuisses. Aussitôt s'offre à sa vue tout le panorama de l'intimité masculine et tout l'éden érotique du mâle : l'intérieur des cuisses, les bourses, le périnée et au creux des fesses, l'astre anal. Un arôme aux senteurs multiples monte de ce paysage et trouble un peu plus la femme.

Dans sa main gauche, l'aimante rassemble les bourses et leur précieux contenu, les testicules, et les tire doucement vers la gauche afin de dégager la face interne de la cuisse droite. Elle sait bien que la peau y est d'une finesse et d'une sensibilité exceptionnelles. Les doigts le sentent aussitôt et s'appliquent à lui offrir des caresses exemplaires : doux effleurements de pulpe, raies taquines et autres affriolances ; ils n'oublient pas de visiter le sillon entre le haut de la cuisse et les bourses, sillon particulièrement amateur – et créateur – de sensations fines. Puis elle tirera à droite les bienheureuses boules et gratifiera la face interne de la cuisse gauche des mêmes attentions.

CÂLINER LES BOURSES

De la cuisse aux bourses, il n'y a qu'un petit pas. C'est donc au tour de celles-ci d'accueillir les câlineries. La main gauche de l'aimée qui les tenait, les libère pour se saisir maintenant de la verge et la tirer vers le haut : il s'agit cette fois de dégager les bourses et de les remonter pour les bien présenter aux caresses et aux baisers. De la main droite, l'aimante se met à effleurer le scrotum – la peau des bourses – à le pincer et à le palper entre pouce et index, à le tirer doucement. Peau très élastique, très extensible, elle se prête à tous ces jeux, sous réserve de ne pas attenter aux délicates boules qu'elle contient.

Une idée géniale vient à l'aimante : penchant la tête, elle se met à lécher cette remarquable peau. D'abord petites léchettes, qu'elle disperse sur toute la rondeur, sans oublier – c'est très exquis – les interstices entre bourses et cuisses.

Ensuite grandes lèches du plus large de la langue sur toute la surface du scrotum. Voilà quelque chose de particulièrement jubilatoire : impression très spéciale, très réjouissante, suave, râpeuse, mouillée, chaude. On sent que les testicules au fond de leur nid apprécient.

RENDRE HOMMAGE AUX TESTICULES

Le moment est venu de s'occuper des inestimables attributs de la masculinité avec une extrême délicatesse. D'abord quelque chose de tout simple à faire et qui remplit l'homme de bonheur : prendre, ramasser dans une main l'ensemble bourses-testicules et les tenir fermement mais doucement. L'homme en éprouve un bien-être, une détente incroyable, comme si ses testicules étant bien soutenues, bien réchauffées, bien protégées, bien reconnues. Alors, puisque vous n'avez rien d'autre à faire pour le rendre heureux que de les tenir, tenez-les-lui tendrement.

Ensuite, l'amante peut les masser de son mieux. Attention, faut-il le répéter, rien n'est plus sensible qu'un testicule : toute pression excessive, toute manipulation vive, a fortiori tout heurt sont extrêmement douloureux. Masser oui, mais avec des doigts de fée. Cela dit, n'hésitez pas à le faire : ça stimule la sécrétion des spermatozoïdes, de la testostérone et subséquemment la libido, la virilité, en un mot, l'énergie vitale. Faites rouler les testicules entre vos doigts, sans les tordre, faites-les rouler sous la paume d'une main sans les presser. Pour être à l'aise, veillez à ce que les cuisses de votre amant soient bien écartées.

Vos caresses seront spontanément facilitées par la contraction, sous l'effet de l'excitation, des deux groupes de muscles inhérent aux bourses : les dartos, qui ramassent le scrotum, et les crémasters qui tirent les testicules vers le haut.

VISITEZ LES POINTS ÉROGÈNES DU PÉRINÉE

Le périnée est l'espace compris entre la base de la verge et l'anus. Il est en partie masqué par le scrotum (la peau des bourses), qui s'y attache. Mais, les doigts le palpent bien à travers cette peau. Toute la surface du périnée est sensible et agréable à toucher, mais il faut appuyer assez fortement. Trois points sont particulièrement aimables : le point A, le point B et le point H.

Le point A se trouve à la face inférieure de la verge, un peu avant son implantation sur le périnée. Pour le repérer et le stimuler, il faut presser nettement avec la pulpe du médius en la faisant rouler et tourner sur la

profondeur. À un moment la pression déclenchera une sensation plus agréable, là est le point A. Il correspond au corps spongieux. L'intérêt de cette stimulation est de provoquer une érection ou de la renforcer.

Le point B se situe un peu plus en arrière, dans la racine de la verge. Il correspond à l'extrémité interne du corps spongieux, là où il s'ancre dans le périnée. Pour l'exciter, il faut appuyer avec la pulpe d'un ou deux doigts, fermement ou bien faire rouler les doigts sur la racine qu'on sent saillir, ce qui provoque également un renforcement de l'érection.

Le point H (comme homme) se trouve encore plus en arrière, à mi-distance entre la base de la verge et l'anus. Pour le trouver il faut palper franchement et profondément le périnée avec la pulpe du médus soutenu par l'index. Peut-être la femme sentira une petite dépression. Plus sûrement, si elle est très attentive aux réactions de l'homme, elle sentira que sa pression a fait « tilt », que son homme a accusé une sensation un peu plus vive. Qu'elle entreprenne de masser ce point : appuyez fermement en petits cercles, ça deviendra de plus en plus agréable. C'est ça le massage externe de la prostate. À force de répétitions, le point sera de plus en plus jouissif.

Caresses du premier cercle : le pénis

Allez-vous happer, soudain, le pénis dans votre bouche ? C'est possible, il n'attend que ça et se dresse vers vous. Vous voulez jouer encore un peu avant la fellation ? Ok, jouez, mais non plus aux alentours du pénis, mais avec lui.

Sans doute après tant de caresses et de baisers subtils dont vous avez délégué le soin à des parties de vous – vos mains, vos lèvres – avez-vous envie d'entrer totalement dans un vaste corps à corps avec votre amant. Faites-le mais prenez le pénis pour axe : allongez-vous sur votre bienheureux, pesez sur lui et percevez distinctement, pris entre les deux masses des corps, le fût raide, dur et brûlant de la verge. Faites alors rouler votre corps sur le sien, d'un côté et de l'autre et percevez plus distinctement le cylindre pénien qui roule entre les deux pubis. Pendant que vous êtes sur votre homme, profitez-en pour plaquer vos seins sur son torse et, en prime, mordillez le lobule d'une de ses oreilles. Affolement garanti.

Cet homme est mûr, prêt à tout, son pénis est vertical, turgescant de désir, irradiant de chaleur et se dresse fièrement vers le ciel de lit comme un cierge de

Pâques vers une coupole byzantine. Vous n'avez plus qu'à incliner votre visage vers lui et l'offrir à votre bouche. Mais une ultime idée vous vient : présentez cette merveille à toutes les merveilles de votre corps. Gestes de partage et de tendresse non dénués de coquines intentions.

Alors voilà que votre main se saisit du pénis et le porte sur le dôme admirable de votre ventre où elle le fait rouler un peu à la manière d'un rouleau à pâtisserie. Puis elle le mène sur un de vos seins – votre corps ayant glissé quelque peu vers le bas –, malhabile mais touchante caresse de la verge au globe féminin. Maintenant elle tente d'ajuster le gland pénien au mamelon ; temps fort que la rencontre de deux extrémités éminemment voluptueuses ; et qui sait si le téton qui s'y connaît en matière de succion n'en profite pas pour rassurer le gland sur ce qui va lui arriver. Enfin votre main – vous-même ayant encore glissé vers le bas – applique la verge sur vos joues qui tressaillent au contact : c'est brûlant, c'est d'une étonnante fermeté, c'est troublant. Alors vos lèvres de le bichonner, complimenter et promettre monts et merveilles.

Ces jeux passés, le moment, enfin, est venu d'une splendide fellation. Vous vous mettez dans la meilleure position : à genoux sur le côté de votre adoré, votre corps incliné vers la verge. D'une main vous empoignez cette dernière et vous vous mettez à la serrer doucement par petits coups, une façon de lui dire que cette fois-ci les choses sérieuses commencent. Puis vous la placez entre vos deux mains ouvertes et la faites rouler entre les paumes pour la conforter dans sa bonne tenue. Maintenant c'est l'heure de la bouche.

CHAPITRE 6

DES GAMMES POUR DEVENIR VIRTUOSE

AVANT DE VOUS EXPOSER en long et en large l’art fellatoire, je souhaite que vous connaissiez parfaitement certains gestes érotiques qui vous prépareront à exceller en fellation et que vous pourrez inclure dans le déroulement de celle-ci. Ce sont des gammes qu’en quelque sorte je vous convie à faire.

On croit habituellement que le pénis est essentiellement un organe dont le rôle est simplement mécanique : pénétrer le vagin et y exécuter des va-et-vient. Certes il a bien ce rôle mais il a aussi un rôle réceptif : accueillir et apprécier – ô combien – toutes les caresses et autres stimulations que la femme pourrait lui offrir. C’est un organe hypersensible, d’une extraordinaire richesse érotique et d’une gourmandise insatiable. C’est pourquoi il ne faut pas le solliciter uniquement en prélude au coït. Il est toujours partant pour toutes sortes de jeux, ceux décrits ici à titre de gammes et le jeu suprême de la fellation.

Gamme n° 1 : la hampe

La hampe peut être stimulée par toutes sortes d’effleurements du bout des doigts ou par pression de l’anneau formé par le pouce et l’index, ou par l’ensemble de la main empoignant le membre viril comme une hampe de drapeau. La pression peut être continue ou discontinue, elle peut s’exercer sur place ou se déplacer par petits bonds sur la longueur du membre.

Sur la hampe, c'est la face inférieure qui est la plus sensible, en particulier le long de la ligne allant du frein du gland à la base d'insertion sur le périnée, ou racine, ligne qui d'ailleurs se marque sur la peau et que j'appelle ligne d'Éros.

Vous qui aimez cet homme, commencez par le régaler avec des caresses de vos doigts, jouant de l'effleurement ou du griffement léger d'abord. Mais c'est en profondeur que vous éveillerez des plaisirs plus conséquents en appuyant nettement par petites touches le long de la ligne d'Éros : chaque pression ponctuelle émet une note plaisante. C'est un peu comme si votre main, en parcourant le pénis, parcourait une flûte traversière. En vérité ce que rencontrent vos doigts c'est le corps spongieux, ce corps érectile qui s'aligne à la face inférieure du pénis. Pas étonnant que ça fasse du bien.

Votre bouche maintenant prend le relais de vos doigts, elle court le long de la colonne pénienne, elle la gratifie de larges baisers bruyants, puis d'un semis de petits bécots. Votre langue, à son tour, de son plat se met à régaler le fût tout en se régaland ; elle le lèche généreusement sur toutes les coutures, allant du gland à la base et vice-versa, y traçant des sillons de frémissantes sensations. Puis délaissant ces larges accords, votre langue de sa pointe joue note par note, tâtonnant comme un compositeur, le long de la ligne fameuse.

Car c'est bien à la phase inférieure de la hampe que se trouvent les points les plus musicaux. La bouche s'y installe, les deux lèvres fermées mais mouillées l'effleurent, du frein jusqu'au scrotum en un mouvement continu, reviennent, repartent ; puis elles se décolle par intermittence, le cloutant de petits baisers. Ensuite, elles s'entrouvrent, et, humides, brûlantes, elles glissent du gland aux bourses, allant et venant ; ici et là, les lèvres modulent un pinçon, la langue délivre un suçon, les dents improvisent un frôlement. C'est ici encore une somptueuse composition de flûte traversière, lente et troublante comme un adagio. L'homme, qui n'avait jamais imaginé un tel bonheur, rend grâce à Éros et bénit le destin qui lui a offert une femme aussi inspirée, aussi chaleureuse. Jamais il ne pourra la quitter.

Mais voilà que sa bouche descend sur les bourses dans une de ses mains tendrement ramassées et les baise et les lèche, les chérit et les cajole ; et leur chuchote des compliments. Là, sous la peau des bourses est la base de la verge où se trouve un point hypersensible : le point A. Si vous le pressiez du bout d'un doigt, ponctuellement, comme un mini-massage vous pourriez déclencher dans

la verge un regain d'érection. C'est un jeu qui pourrait bien devenir une façon de dépanner un pénis faiblissant.

Si l'on recule quelque peu les doigts en arrière de l'implantation des bourses, c'est-à-dire de la peau du scrotum, on tombe sur le périnée dans lequel s'insère la racine de la verge. Ce que les doigts en perçoivent sous forme d'une souche dure, c'est le corps spongieux ; il contient un autre point intéressant : le point B⁵. Sa pression lance un plaisir irradiant dans le bassin et déclenche une érection majestueuse et plaisante.

Il faut appuyer fermement, soit par petits coups comme sur un bouton de sonnette, soit en faisant rouler les doigts sur la racine saillante, dans une sorte de massage digital.

Inutile de vous dire, après tant de virtuosité, que l'homme vibre jusqu'aux plus profondes fibres de son corps, voire de son âme, et chante en contrepoint des psaumes d'adoration pour une femme aussi inspirée.

Gamme n° 2 : le frein ou clitoris de l'homme

Il est une zone chez l'homme qui a l'exquise sensibilité du clitoris, c'est le frein du gland, ce petit « filet » tendu sous la verge, entre le bourrelet de la « cerise » et la hampe ; il est bourré de corpuscules de volupté de Krause comme l'est le bouton féminin et, comme lui, il est à peine touchable, surtout après quelque temps d'excitation.

D'abord, exposez-le bien en retroussant le prépuce et en le tirant vers le bas, puis à vous de réaliser le chef-d'œuvre. Allez-y subtilement comme vous souhaiteriez que votre homme aborde votre clitoris. Mouillez la pulpe de votre index ou de votre médus et posez-le sur le filet. Ce simple contact procure une sensation extrêmement fine et extrêmement forte à la fois. Puis déplacez légèrement votre doigt ; de toute façon, l'étroitesse de la zone ne permet pas une grande amplitude. Faites des petits allers et retours dans l'axe du filet puis décrivez des mini cercles. Alors, vous entendrez votre homme entamer quelques murmures de contentement qui iront très vite crescendo. Continuez sans vous presser de passer à autre chose ; il n'y a pas d'autre but que de faire durer le plaisir là où vous êtes.

Vous désirez maintenant faire gravir un degré de plus aux délices de votre aimé. Son filet étant maintenant rendu encore plus sensible, portez-y la langue. Qu'elle le léchotte lentement, longuement. Puis que sa pointe le titille, le taquine sur un rythme plus rapide. Puis, qu'elle alterne léchottes lentes et titillations rapides. Ensuite, que votre langue s'élargisse, et lèche carrément et avec gourmandise le filet et la partie du gland qui le borde. Faites comme vous feriez à une boule de glace. N'oubliez pas de faire « *hum ! hum !* » en dégustant. Alors, les murmures de votre homme monteront d'un cran encore et bientôt ses mains au comble de l'impatience de posséder votre chair saisiront fébrilement la partie de vous qu'elles rencontreront : votre cuisse, votre hanche, votre taille, que saisissez, et en grifferont la peau ou y incrusteront leurs ongles.

Votre langue en œuvrant joyeusement et inlassablement a mis votre homme au supplice. Le bienheureux ne sait plus où il est. Ce qu'il ressent est à la fois plaisir aigu et douleur exquise. Bien entendu vos œuvres ont tendu son pénis comme la corde d'un arc et fait grimper son désir au zénith au point qu'il trépigne de vous pénétrer et vous le demande – « *por favor* ». Mais ce n'est pas dans la partition.

Il est bon de faire un break. Allongez-vous sur lui. Que chacun reprenne ses esprits. L'envie alors vous prend, tandis que vous êtes perchée sur lui, d'aller donner à ses lèvres un long et capiteux baiser suivi d'une grêle de petits baisers sur sa frimousse. Allez-y et susurrez-lui d'une voix langoureuse, chaude et grave, venue du fond de votre gorge, des mots d'amour, des compliments. Tout cela par pur amour, par pure tendresse, mais aussi pour diffuser le plaisir et la tension de son sexe dans tout son corps, puis retournez au pénis qui s'est un peu calmé.

Gamme n° 3 : la couronne

Entamez alors la troisième phase du merveilleux supplice : du frein à la couronne du gland, il n'y a qu'un pas, sautez-le. Si l'érection était un peu détendue, quelques petites léchettes sur le frein la relanceront sans délais. Le gland se rengorgeant comme un rouge-gorge en parade amoureuse, sa couronne – le pourtour de sa base – se surélève et saille nettement. À vous de devenir orfèvre pour en tirer mille éclats de plaisir.

Suivez le plus saillant du cercle balanal d'une pulpe digitale mouillée et légère, légère comme s'il s'agissait de lisser une bulle de savon. C'est un exercice subtil et passionnant qui réclame beaucoup d'amour et d'attention. Trop aérienne, la pression n'offrirait qu'un plaisir limité, trop forte, elle pourrait provoquer un « plaisir douloureux ». Tournez donc votre doigt en écoutant les murmures de votre homme et en observant ses réactions – mouvements, mimiques, *etc.* Tournez lentement, tournez consciencieusement, tournez artistiquement. Faites du bon boulot comme vous aimeriez que votre ami fasse sur votre sexe. Évitez les ruptures de contact d'avec la ligne de crête. Ou bien, délibérément, faites des petits contacts en pointillés, en saut de puce.

Maintenant votre pulpe digitale peut descendre de la crête pour évoluer dans le fossé circulaire qui se trouve entre la couronne du gland et le fût, zone où s'insère le prépuce. C'est à peine moins sensible, mais encore exquis et d'une tonalité intéressante de chair à cru ; que la pulpe de votre doigt en fasse et refasse le tour avec la même subtilité et une pression un peu plus appuyée. Elle peut aussi y faire des petites touches comme des pas de moineaux. Puis revenez à la couronne. Puis retournez à la zone d'attache du prépuce et ainsi de suite. Effleurez, sautillez, c'est le plaisir qui manque le moins. Voyez votre amant : il est aux anges. Mais ce n'est rien encore !

Désormais c'est votre langue que vous allez charger d'une mission aussi délicate que terrible, véritable mise à la question : faire avec sa pointe sur la couronne, sur la crête précisément, ce que la pulpe du doigt avait fait, c'est-à-dire des tours, des retours, des sauts de puce... Déjà votre homme s'affole, mais ce n'est rien encore, je le répète.

Maintenant, le plus pointu de votre langue va faire un véritable travail de joaillerie : elle va s'insinuer dans le très étroit espace entre les contreforts de la couronne et l'insertion du prépuce sur le fût. Au-dessus, le versant à pic du bourrelet, au-dessous, l'attache de la capuche, entre deux le fossé, une peau à vif où affleurent sang et nerfs, une zone lagunaire où gisent des myriades de plaisirs prêts à surgir. C'est d'ailleurs ce qui se passe : à peine la pointe de votre langue l'a-t-elle effleuré avec la prudence d'un écolo s'avançant dans une zone de nidification que des vols de volupté s'en détachent. Affolement chez votre homme. Mais ce n'est toujours rien, je le re-répète.

Cette fois, au sommet de votre talent, de l'extrême pointe de votre langue vous allez ciseler une caresse digne de la guilde des diamantaires d'Amsterdam :

vosre langue, telle une fine guignette, va suivre le rebord abrupt de la couronne, c'est-à-dire son versant vertical, côté fût. Les oiseaux qui alors prennent leur envol sont des oiseaux de feu. Ainsi votre aimé, la tête remplie de battements d'ailes et de flammes quitte Terre, non sans laisser ici-bas les échos d'une musique dont on ne saurait dire si elle est mélodie ou complainte.

Gamme n° 4 : le branle

La grande plainte des hommes est que les femmes ne pensent pas, pas assez souvent, à leur faire cadeau d'un branle, et quand elles le font, elles le font souvent mal. Leurs mains, par exemple, ne sont pas assez fermes, comme si elles avaient peur de faire mal, ou au contraire trop brutales parce qu'à voir l'homme se servir de son pénis, on le croirait en acier trempé. À leur décharge, il faut dire que les femmes ne peuvent savoir bien user d'un organe qu'elles n'ont pas, de même que les hommes ne savent pas bien stimuler le clitoris dont ils sont dépourvus. Il est normal que la femme ait peur d'être gauche ou de faire mal.

Avant même de se mettre à l'art du branle, que les femmes demandent à leur homme de leur faire une démonstration en se masturbant devant elles et en commentant.

Tout geste érotique relève de l'art. Il faut chercher à offrir l'optimum à son(sa) partenaire et pour cela être attentif et s'appliquer. Bâcler est un manque de respect et d'amour. Bien faire est une marque d'adoration et d'amour.

Vous voilà à pied d'œuvre. Si le pénis n'est pas droit comme la colonne Vendôme, stimulez-le par les adorables caresses ou les jolies léchettes précédemment décrites, il se raffermira ; ensuite les premiers mouvements de branle lui rendront toute sa prestance. Vous pouvez réaliser soit un manchon avec votre paume et vos doigts repliés, soit un anneau avec votre pouce et votre index repliés. Faites alors glisser le manchon ou cet anneau le long du pénis de haut en bas et de bas en haut. En haut, dépassez un peu la couronne, en bas, arrêtez-vous au milieu du fût ; mais vous pouvez augmenter l'amplitude de vos mouvements par moments et descendre jusqu'à la base du pénis. Chaque fois que votre main descend, elle entraîne vers le bas le prépuce, ce qui dégage le gland qui alors jaillit superbe, gorgé, renflé, rouge écarlate, véritable boule de feu.

Concrètement, ce mouvement de coulissement consiste à faire glisser la peau de la verge sur le gland en haut et en bas sur les corps érectiles sous-jacents (les deux corps caverneux à la face supérieure et le corps spongieux à la face inférieure), corps intumescents et tendus que vous sentez de plus en plus brûlants et durs. Prenez garde à ne pas faire mal, tout en étant ferme.

Quand votre main descend, elle entraîne avec elle le prépuce et en fin de course le frein – tendu du gland au fût – est étiré et si vous y allez trop fort, cela peut créer une douleur voire une déchirure au-niveau du filet. Que vos yeux veillent à ce que le frein ne soit pas trop étiré et que vos oreilles guettent une plainte éventuelle de votre ami. Celui-ci pourrait aussi poser une main sur la vôtre pour vous montrer comment bien faire.

Quand votre main remonte, il arrive qu'elle laisse la peau du prépuce sur le fût et coulisse dès lors à nu sur le gland ; cette friction avec une main sèche d'un gland nu et sec également, peut être désagréable voire douloureuse. Veillez donc à ce que votre main ne lâche pas le prépuce sur le fût, mais au contraire qu'elle le remonte avec elle sur le gland afin que le frottement de celui-ci se fasse toujours à travers le prépuce. Si le prépuce est trop court (plus court que le gland) ou absent (circoncision), utilisez un lubrifiant pour favoriser le coulissement : huile d'amande douce, pommade de vaseline ou certaines huiles ou pommades spécial sexe (Piment Rose : <http://www.pimentrose.biz>). Versez-en une once dans le creux de la main. Faute de lubrifiant, la salive dépanne.

Le branle peut se donner sans l'intention de provoquer l'éjaculation, comme une simple caresse ; dans ce cas les mouvements doivent être plus doux et plus lents et la femme vigilante aux signes d'imminence de l'éjaculation afin de s'arrêter à temps. Si l'intention est de faire éjaculer, c'est-à-dire de provoquer un orgasme, les mouvements seront plus énergiques et plus rapides ; toutefois la femme ne doit pas forcément conduire d'un seul élan et du premier coup son mâle à l'éjaculation, elle peut s'arrêter à la première phase de l'imminence qui est en soi un plaisir intense, laisser passer le « danger » et reprendre le branle. Intérêt : offrir à l'homme plusieurs phases exquises d'imminence et faire monter son excitation en sorte que, quand ce sera le bon coup, le plaisir de l'éjaculation soit considérablement accru.

Quelle position pour la pulpe des doigts ? Quand votre main se place en manchon autour de la verge, vous pouvez choisir de positionner vos pulpes digitales de façon à appuyer c'est-à-dire à exciter, tel ou tel point sensible : sur le

frein, sur le côté de la couronne, sur le dessus de la hampe, sur ses flancs, sur son dessus... Changez de points alternativement.

Quelle pression appliquer ? Elle ne doit être ni trop forte, ni trop molle, ferme voire vigoureuse, mais mesurée. Demandez à votre homme si vous faites bien et priez-le de vous guider de la voix ou mieux de la main, sa main posée sur la vôtre. Si le but recherché est l'éjaculation, la pression peut être un peu plus forte, surtout au passage de la couronne et un peu plus à l'approche de l'orgasme sans toutefois étrangler le pénis.

Quelle amplitude donner ? Tout est possible : la course brève s'arrêtant à mi-fût et la course longue allant jusqu'à la racine, jusqu'au pubis. Si le but est la caresse, le massage, c'est la course longue qui est préférable, d'autant que sur la hampe sont des points jouissifs très bandants mais non aigus à en éjaculer. Si c'est l'orgasme qui est visé, la course courte centrée sur les points exquis de la couronne est plus efficace.

Quelle vitesse ? Si le but est l'éjaculation, le rythme sera progressif : d'abord lent, puis, lorsque l'homme manifeste un plaisir plus intense – ses gémissements, ses gigotements et sa respiration en témoignent – il faut accélérer les mouvements et quand l'orgasme s'annonce, c'est-à-dire quand son plaisir semble atteindre une intensité majeure, il faut accélérer encore un peu, sans toutefois se déchaîner. Pour le projeter dans l'orgasme, allez-y franchement, branlez hardiment, serrez justement. Ici encore c'est l'homme qui devrait vous guider, au moins dans les premiers temps car par la suite vous devinerez tout de lui.

À ce point précis, voici quelques conseils en or qui feront la réussite de votre branle :

- Quand jaillit le sperme, n'arrêtez pour rien au monde les mouvements de votre main, la maison devrait-elle s'écrouler sur vous. Vous pouvez tout au plus les ralentir et desserrer la pression. Arrêter en cours d'éjaculation et surtout au début, donnerait à l'homme le plus atroce sentiment de frustration qui soit car son plaisir cesserait aussitôt et son besoin infiniment aigu d'orgasme, un besoin porté à son apogée, resterait suspendu et ferait place à une affreuse, une insupportable impression d'inassouvissement qui peut tourner à l'enragement. Il faudrait que d'urgence une main secourable achève ce branle inachevé, la main de la femme (maladroite ou inexpérimentée) ou la main de l'homme en perdition. Mais il faut faire vite car si l'envolée vers

l'orgasme est coupée plus de quelques secondes, elle ne pourra plus repartir et c'est là le naufrage.

- Dès que cesse l'éjaculation, dès que la dernière giclée s'est produite, c'est-à-dire dès que vous ne voyez plus rien jaillir de l'orifice du gland, arrêtez vos mouvements car le gland est devenu hypersensible, quasi intouchable ; sa friction est carrément douloureuse. C'est semblable à ce qui se passe pour le clitoris : pour lui aussi il ne faut pas arrêter les stimulations quand survient l'orgasme mais il faut les cesser quand l'orgasme est passé.
- N'abandonnez pas pour autant le pénis, maintenez-le dans votre main fermement mais pas trop serré ; c'est important pour l'homme de ne pas se sentir dans le vide mais au contraire bien tenu dans la paume de celle qui vient de lui offrir une si extraordinaire volupté.

Si le but est la simple caresse-massage, la vitesse de vos mouvements sera lente et ne devra pas s'accélérer. Le mieux est que vous vous guidiez sur le degré de l'érection : tant qu'elle se maintient, c'est que le rythme est bon (ainsi que la pression) ; si elle retombe c'est que vous devez accélérer (et serrer plus fort). Mais surtout vous devez être vigilante à repérer la phase d'imminence de l'éjaculation et à ne pas atteindre le point de non-retour, ce seuil au-delà duquel le réflexe éjaculatoire se déclenche irrésistiblement. Attention, certains hommes « viennent » vite, très vite.

Rappelons les signes d'imminence, dits aussi signes annonciateurs de l'éjaculation : les manifestations de plaisir sont très intenses sans être orgasmiques, la respiration est rapide atteignant 30 mouvements par minute, le cœur s'accélère jusqu'à 120 à 140 battements par minute, les testicules ascensionnent et les bourses se ramassent, des frémissements parcourent la verge, que votre main peut bien percevoir. Pour apprendre à repérer les stades que traversent votre homme, vous pourriez lui demander d'effectuer quelques masturbations sous vos yeux ou lui offrir quelques branles jusqu'à éjaculation. À vous de bien noter ce qui se passe. Pour plus de sécurité, le mieux est de passer une convention avec votre amant : quand il sent qu'il entre en imminence, il doit crier : « stop ! » ou vous presser la cuisse.

Gamme n° 5 : les bourses

La peau des bourses ou scrotum, est faite d'un épiderme mince sur un derme sans graisse mais muni de muscles peauciers, les dartos ; de plus, un muscle mince parcourt la sous-peau, les crémaîtres. La contraction de ces muscles ramasse et remonte les bourses, leur donnant un aspect plus esthétique. Le scrotum est sensible aux attouchements légers.

La peau des bourses apprécie les effleurements, les grattements, les pincements (de la peau, pas de son contenu !). Ramasser dans le creux d'une main, douce et ferme, l'ensemble bourses-testicules remplit d'aise. C'est un geste apaisant, réunifiant, infiniment tendre et revalorisant.

À travers les bourses, les doigts palpent le périnée où ils sentent une colonne dure qui prolonge la verge : c'est la base d'implantation des corps érectiles (corps spongieux et corps caverneux). Cette zone est très sensible à la pression, laquelle entraîne une relance de l'érection : c'est le point d'érection B comme vous le savez.

5. Voir [*L'homme \(nouveau\) expliqué aux femmes*](#), Leduc.s Éditions.

CHAPITRE 7

COURS SUPÉRIEUR DE FELLATION

- Attachez vos cheveux.
- Prenez une position confortable, agenouillée sur le côté de l'homme ou agenouillée entre les jambes de l'homme ou à califourchon sur son thorax, et tout ce que vous voulez pourvu que vous soyez à l'aise.
- Après l'avoir approché progressivement, lui avoir tourné autour pour l'apprivoiser, le faire saliver, occupez-vous maintenant du pénis. Prenez-le par sa base en faisant un anneau avec le pouce et l'index ou un manchon entre le pouce et les grands doigts. Peut-être est-il dressé ; s'il ne l'était pas, ça ne tardera guère. Il est important que vous teniez bien la hampe à sa base, ainsi vous garderez en permanence le contrôle des mouvements du pénis ou plus précisément des mouvements que lui imprime son propriétaire et vous pourrez l'empêcher d'entrer trop profondément et de vous étouffer ou de vous faire lever le cœur. C'est le moment de retrousser le prépuce et d'exposer le gland dans toute sa splendeur. Avec un doigt mouillé faites quelques exercices de virtuosité à la surface du frein et de la couronne puis distribuez quelques caresses digitales superficielles ou profondes sur toute la longueur du fût, suivies de quelques friandises buccales : baisers, léchettes et compagnie, comme vous savez faire maintenant. Soyez généreuse et n'hésitez pas à faire une escapade sur les bourses gentiment frôlées de la pulpe des doigts et même baisouillées, ce qui évitera de faire des jaloux.
- Enfin l'heure exquise est venue, l'heure de faire rencontrer votre langue et le gland. Le gland qui s'impatiait se réjouit soudain, il y a de quoi : vous venez de lui décocher une pointe de langue aussi imparable qu'irrésistible. Décocher, c'est mal dire, car il s'agit d'une léchette voluptueuse effleurant

son sommet, suivie d'une autre et d'une autre encore. Voilà votre homme cloué de plaisir et qui s'exalte de savoir qu'avant peu son gland sera happé par votre bouche. Mais, raffinée, vous continuez vos exercices de virtuosité : une suite de pizzicati linguaux sur le frein, quelques tours de passe-passe autour de la couronne et tout ce que vous inspirera votre désir et votre amour.

- Admirable ballerine, votre langue dansait sur sa pointe. Maintenant, elle se fait gourmande et de toute sa largeur et de tout son appétit, elle se met à lécher toute la sphère charnue, au-dessus, au-dessous, à gauche, à droite, en travers, et en tournant, comme on le fait d'une boule de glace posée sur un cornet. Votre homme gigote comme piqué par une fourmi rouge. Il a le gland en feu. Il aspire à le tremper jusqu'à la garde dans votre bouche afin que la salive éteigne l'incandescence, comme le forgeron trempe l'épée rougie dans un bac d'eau. Il vous prie même. Mais vous n'entendez pas ses prières car vous avez tellement d'autres raffinements à lui offrir qui, du reste, le rafraîchiront quelque peu.
- Rentrant votre langue pour la laisser reposer, vous confiez à vos lèvres une partition subtile. D'abord, vous posez sur le gland un gros baiser suivi de quelques bisous furtifs pour prendre contact, puis ayant bien mouillé les ourlets de votre bouche, vous les promenez de droite à gauche et vice-versa sur le sommet du gland comme si vous jouiez de l'harmonica ou de la flûte de Pan. De votre homme, ne tarde pas à monter des sons, curieux mélange de réjouissances et de plaintes ; la caresse est « douce-aigüe », comme on dit « sucrée-amère » en gastronomie, aussi le chant est doux mais toujours au bord de s'aiguiser.
- Maintenant entrouvrez vos lèvres mais gardez les dents serrées et placez le bout du gland dans l'antichambre ainsi formée et faites glisser la face intérieure humide et douce de vos lèvres sur le bout. Toujours dents serrées, glissez le gland dans l'espace entre gencives et dents d'un côté et joue de l'autre (ce qui ne peut se faire si le pénis est géant). Ce sont toujours des jeux d'approche, pour varier les plaisirs.
- Enfin, l'heure sublime a sonné, l'homme l'a bien mérité et il est à bout de patience : ouvrez la bouche et introduisez l'organe mâle dans votre cavité buccale en vous penchant un peu plus et activez-vous sur votre invité. En réalité, laissez faire votre instinct – et votre amour – les gestes viendront tout seuls : il s'agit d'alterner des mouvements de succion simple et des mouvements de succion-coulissement. La succion est un acte spontané, sans

doute inné mais aussi souvenir immémorial des tétements infantiles du sein et du pouce, relayés plus tard par la dégustation des sucettes et des bâtons de glace. Rien ne ressemble plus à une fellation que ces gestes de gourmandise (c'est pourquoi certains amants enduisent le gland de miel ou de confiture). Les lèvres s'ajustent sur le gland en formant un rond, un O, la langue s'arrondit aussi autour du gland, les joues se creusent et rentrent à l'intérieur. Tous ces éléments se meuvent subtilement de façon à créer un massage – un malaxage – et un vide aspiratif autour du gland. À ce mouvement vous pouvez associer un coulisement : l'ensemble de la gaine que forment vos lèvres, votre langue et vos joues coulisse de haut en bas et de bas en haut sur le gland – spécialement sur la couronne et sur le frein – et sur le fût. Cette association décuple le plaisir de votre homme, lui arrache l'âme et le projette dans le cosmos. Vous pourriez lui demander de vous décrocher Vénus, il vous le promettrait.

Petit détail important : évitez de faire se rencontrer le tranchant de vos dents et le gland dont la peau est si sensible et fragile. Sans oublier les fantasmes de mutilation qui habitent l'inconscient de l'homme et seraient sources d'angoisses. Pour éviter cette mauvaise rencontre, prenez la précaution d'isoler vos dents en les recouvrant de vos lèvres repliées sur elles. Nous ne le répéterons jamais assez.

Quelle amplitude pour ce mouvement de coulisement ? Jusqu'à quelle profondeur amener le pénis ? Dans un premier temps, il se trouve dans l'anneau formé par les lèvres qui coulisse sur le gland puis progressivement il atteint le manchon formé entre langue et palais. Ce qui veut dire que le coulisement n'intéresse d'abord que le gland et ensuite une bonne partie du fût, mais une partie seulement et non sa totalité. Ce n'est pas l'homme qui doit enfoncer son pénis dans la bouche, lui doit rester quasiment immobile, c'est la femme qui agit en bougeant la tête de bas en haut et vice-versa, vite en descendant, plus lentement en remontant. Si l'homme se mettait à imprimer des va-et-vient à son pénis, il devrait éviter d'aller trop profondément, c'est-à-dire jusqu'à la gorge car la femme alors étoufferait et aurait des haut-le-cœur. Pour éviter ces désagréments, qui lui couperaient toute envie de pratiquer d'autres fellations, la femme peut soit limiter la course du pénis grâce à la main qu'elle a placée à la base du pénis par sécurité et qui fait butoir, soit dériver le gland vers le palais ou l'intérieur des joues.

Quel rythme pour le va-et-vient ? Commencez doucement, accélérez progressivement. Même chose pour la pression exercée sur le gland et le long du fût par les lèvres et par la langue. Même chose pour l'aspiration : douce au début, plus forte ensuite, mais toujours mesurée. Trop d'aspiration peut être désagréable. Veillez aussi à ce que la salivation soit abondante, le gland devant baigner dans la salive. Tout au long de la caresse, c'est à vous de moduler et de nuancer en virtuose, amplitude, vitesse, pression, aspiration.

Vous pourriez multiplier les voluptés de votre homme en associant à votre baiser phallique d'autres excitations.

- Vous pouvez pratiquer avec la main qui tient la hampe des mouvements de branle. Ainsi s'additionnent les deux stimulations les plus fortes qui soient. En réunissant ses lèvres et ses doigts sur les centimètres carrés les plus hypersensibles de l'homme, la femme détient le fabuleux pouvoir de le projeter dans un état sublime de jouissance. Entre la pulpe de ses lèvres et la pulpe de ses doigts, la femme possède l'homme tout entier. En effet la volupté est telle que l'homme, à tout instant, peut décoller vers le zénith de l'orgasme.
- Vous pouvez lui offrir un supplément de bonheur en prenant dans votre main libre les bourses et les testicules, les empaumer, les rassembler dans le creux de votre main et les tenir tout simplement sans même bouger, sera très agréable. Mais avec des doigts très subtils, vous pourrez un tantinet jouer avec les testicules ; petits signes de connivence, pressions millimétrées, roulements microscopiques. L'extrême sensibilité des sphères veut qu'on les aborde avec la prudence d'un démineur. Mais si l'homme supporte plus, allez-y gaiement.

Bien entendu, comme vous jouez avec le feu, vous allez inmanquablement conduire l'homme à l'incendie, c'est-à-dire à l'éjaculation. Mais étant experte, vous saurez en sentir les signes annonciateurs et vous arrêter à temps. Et quand les signes d'imminence auront disparu, vous repartirez de plus belle. Ce jeu du « *Stop and go* » offre à l'homme un plaisir prolongé, sans cesse renouvelé et égrené de plusieurs pics de volupté.

Mais quand vous déciderez de laisser exploser l'éjaculation parce que votre homme vous en supplie, la question se pose de savoir si cela se fera dans votre bouche ou en dehors. Ici, c'est à vous seule de décider, mais le contrat doit être placé avant « l'exercice ».

Bien sûr que je me répète mais c'est ainsi que les choses vous deviendront familières et que vous les réussirez. Or donc vous refusez que l'éjaculation se fasse dans votre bouche. Il vous faut guetter les signes annonciateurs du réflexe éjaculatoire décrits, et guetter le signe qui a été convenu entre vous pour vous avertir de l'imminence de l'éjaculation : un mot, une pression de la main, *etc.* À ce moment, vous sortez le pénis de votre bouche en reculant votre visage et en tirant la verge avec la main posée en anneau à sa base.

Très, très important : vous devez absolument continuer de branler cette verge jusqu'à ce que le jet de sperme jaillisse et jusqu'à la fin de l'éjaculation. En effet, il n'est pas pire et plus atroce sensation qu'une verge qui commence à éjaculer, ou est en train d'éjaculer, et se retrouve dans le vide. Où diriger le jet ? Ici encore, c'est à vous de décider, ce n'est pas à l'homme à asperger votre visage ou vos seins. Si vous donnez (et votre homme aussi) à cette liqueur un sens précieux, parce qu'elle est l'essence du mâle ou plus précisément l'essence de votre mâle, libre à vous de l'accepter sur votre visage, vos seins, votre ventre et de vous en enduire.

N'oubliez pas, quand vous approchez des prémices de l'éjaculation, d'accélérer les mouvements de votre bouche et d'augmenter la pression de vos lèvres et de votre langue. C'est ce crescendo final qui va déclencher le réflexe éjaculatoire. N'oubliez pas non plus, dès que le sperme a fini de jaillir, d'arrêter vos mouvements, ceux de votre bouche si vous avez choisi de conserver la verge en bouche, ceux de votre main si vous avez décidé de sortir la verge et de la branler. En effet, le gland, vous le savez, devient soudain hypersensible, le frotter devient extrêmement désagréable, voire douloureux. Toutefois, gardez fermement la hampe dans votre main serrée, mais immobile maintenant.

Peut-être étiez-vous convenus ensemble de pratiquer la fellation sans l'amener à l'éjaculation, c'est-à-dire comme une « simple » – si on peut dire – caresse-massage. Alors, dès les signes d'imminence, suspendez vos mouvements de bouche et de branle. Puis, dès que l'homme est calmé, reprenez-les.

Bichonner le pénis, mettre tout son cœur à lui offrir les caresses les plus raffinées et donc les plus exquis plaisirs et le vénérer, telle est la mission d'une partenaire digne de sa place d'amante.

Précisions érotiques

- Je confirme : accompagner la fellation, c'est-à-dire le coulisement des lèvres sur le gland par un branle, c'est-à-dire le coulisement d'une main sur la hampe, double le plaisir. Tandis que la bouche descend, la main descend et vice-versa.
- Alternier succion et branle c'est aussi possible. Alternez de même succion douce et succion forte.
- Ne faites pas de pompage rapide et énergique comme si vous vouliez en finir, expédier la fellation en soutirant le plus vite possible le sperme.
- Tous les hommes ne se ressemblent pas : certains veulent fort, d'autres pas.
- Attention frein fragile !
- On appelle « léchage esquimau » le léchage du gland par une large langue.
- Une suggestion : passez le gland sur les lèvres à la manière d'un rouge à lèvres.

La femme souveraine

C'est la femme qui dirige les opérations, « conduit le bal ». Elle a en mains ou plutôt en bouche, le plaisir de l'homme. Son but : lui donner l'optimum de volupté et, si tel est leur contrat, le mener à l'orgasme.

Souveraine, la femme n'est pas pour autant dominante, car son dessein est généreux et ses gestes répondent aux souhaits de l'homme.

Et toujours communiquer

La fellation n'empêche pas de communiquer. Il est même utile de se parler certes brièvement, par phrases courtes, voire par onomatopées. La femme s'informera : « *Est-ce que tu aimes ? Veux-tu plus fort ? Moins fort ? Plus vite ? Moins vite ? Encore ?* » L'homme la guidera : « *J'aime, j'aimerai, plus fort, moins fort, continue, encore, oui, c'est ça.* » L'homme l'encouragera, la félicitera.

L'échange des regards est ici très important. Se regarder permet à chacun de savoir si l'autre est bien. Se voir fait monter l'excitation réciproque et renforce la complicité.

Percevoir les réactions de son aimé(e) est indispensable pour le bon déroulement de l'action. La femme en particulier, par tous ses sens (l'ouïe, la vue, le contact, etc.), appréciera les manifestations de jouissance de l'homme : inspirations profondes ou apnées, gémissements ou cris, mimiques, mouvements du bassin (l'agiter de droite et de gauche, le tendre) et larges écartements des cuisses. Certains gigotent beaucoup, d'autres restent apparemment calmes.

CHAPITRE 8

L'ART EST FAIT DE DÉTAILS

DANS L'EXERCICE DE L'ART FELLATOIRE, vous pouvez rencontrer quelques petites difficultés. C'est en les résolvant que vous allez acquérir la maestria en ce domaine.

Prenez garde aux dents

La muqueuse du gland est très fragile et très sensible. Si par inexpérience ou fougue une petite griffure est provoquée, la douleur qui en résulte peut gâcher le plaisir et même faire retomber le soufflet de l'érection. Veillez, Mesdames, à bien recouvrir vos incisives de vos lèvres. Toutefois, quand vous aurez acquis de l'expérience, vous pourrez pimenter votre fellation de légers mordillements non sans avoir prévenu auparavant votre mâle.

Prenez garde également aux appareils dentaires ; ils peuvent comporter des petites pièces métalliques particulièrement blessantes.

Que faire des poils ?

Je veux parler des poils pubiens de l'homme. La plupart des femmes aiment cette toison qui exprime la virilité et elles apprécient la douceur des boucles. Par ailleurs, là où leur bouche et leur langue vont œuvrer, la peau n'est pas poilue ou peu : la verge et les bourses. On pourrait donc ne pas se préoccuper des poils.

Toutefois il y a des femmes qui trouvent à la pilosité des désagréments :

1. elle donnerait à la région un aspect trop sauvage ;
2. elle ferait écran entre la peau du touché et les mains ou la bouche de la toucheuse ;
3. elle provoquerait des picotements sur le visage féminin.

Deux solutions pour s'en débarrasser :

- Le rasage complet, c'est-à-dire du pubis, du scrotum, du périnée et de la raie inter-fessière – on utilisera de la mousse à raser et des rasoirs jetables. Le rasage n'est pas sans inconvénients. D'une part les poils repoussent et au début de la repousse, ils sont aussi irritants pour la femme qu'une barbe de trois jours. D'autre part ils repoussent parfois sous la peau ce qui est très irritant pour l'homme et lui cause d'insupportables démangeaisons. Enfin il n'est pas rare que se déclare un feu de rasoir (rougeurs, brûlures, etc.).
- L'épilation. Elle est pratiquée par les esthéticiennes selon le procédé « à la cire ». Elle concerne soit le seul pubis, soit toute la zone – c'est l'épilation totale ou « brésilienne » – cette dernière est particulièrement douloureuse et souvent suivie de rougeurs, d'enflures et d'irritations. La peau reste lisse pendant six semaines.

Quelle durée pour une fellation ?

Il y a les courtes : quelques minutes. Il s'agit d'accorder à un homme un rapide soulagement ; souvent les protagonistes se trouvent dans un lieu fréquenté où ils risquent d'être surpris : voiture en stationnement limité, ascenseur, cabine d'essayage, bureau. Dans ces cas, l'homme ne déshabille que l'objet du délit, si j'ose dire.

Et il y a les longues : plusieurs dizaines de minutes. Ce sont les séquences raffinées que l'on décide se s'offrir de temps en temps.

De la fellation festive

Comme on vient de le voir, on peut pratiquer la fellation à la volée ou en se posant. Dans ce dernier cas, on le fait à la bonne franquette ou bien on en fait une fête. Si on choisit la fête, on réunira tous les ingrédients d'une cérémonie à la gloire de l'amour : musique planante, encens du Liban, parfum suave, vase de

fleurs, lumière tango, coussins de satin, draps de soie, psyché pour refléter la scène.

La femme soulignera ses signes extérieurs de féminité, principalement au niveau de son visage et de ses mains : rouge à lèvres, mascara, boucles d'oreille, vernis à ongles, bagues, et pourquoi pas gants de dentelle, mitaines, voilette, ou loup ?

Quant à l'homme il peut être amusant, parfois, de lui bander les yeux : ça le rendra plus attentif aux sensations tactiles et ça le fera jouir autrement. Jeu à ne faire que par intermittence car la complicité des regards est primordiale dans la fellation.

Et amusant aussi, de temps en temps, de lui ligoter les mains et de les attacher au lit : ça renforce l'impression de la femme de posséder complètement son homme, et l'impression de celui-ci d'être totalement livré à sa merci.

Faciliter la tâche de la femme

Dans la pratique de la fellation, la femme peut rencontrer quelques (petits) inconvénients. On peut les éviter ou les réduire.

- Les crampes et autres douleurs : la femme qui s'applique pendant un certain temps pour le plus grand bonheur de son homme peut ressentir des crampes et des douleurs dans la langue, dans la mâchoire, dans le cou. Le traitement préventif consiste à choisir une position confortable, à changer de temps en temps de posture et de mode de stimulation (alterner les stimulations digitales et les stimulations buccales, passer du gland à la hampe ou aux bourses), à placer des coussins aux bons endroits. Le traitement curatif, quand surviennent les sensations désagréables, c'est de modifier la position et le mode de stimulation ou même de carrément faire une pause, à moins d'appeler à la rescousse un jouet érotique.
- Les haut-le-cœur et les étouffements. Un partenaire un peu trop impétueux risque d'enfoncer son gland un peu trop profondément dans la bouche féminine jusqu'à franchir le voile du palais et la luette et à atteindre l'oropharynx, ce qui provoquera nausées et étouffements. Pour prévenir ces désagréments, la femme a trois possibilités :
 - demander instamment à l'homme de veiller à ne pas aller profondément ;

- placer une de ses propres mains en anneau ou en manchon à la base du pénis, cette butée raccourcira la course de l'organe mâle comme exposé plusieurs fois ;
- dévier de sa main l'axe d'introduction du pénis vers une de ses joues, et faire ainsi que le gland tape l'intérieur de la joue (droite ou gauche).

Le risque d'aller trop profondément est plus grand dans un mode de fellation : le coït buccal ou « irrumation » qui consiste pour l'homme à mobiliser son bassin d'avant en arrière et réciproquement de façon à imprimer à son pénis des va-et-vient dans la bouche féminine. (Dans la fellation habituelle c'est la femme qui avec sa bouche assure le va-et-vient sur le gland). C'est surtout dans les positions où l'homme se trouve au-dessus et la femme en-dessous que le mâle est tenté de pratiquer le coït buccal.

Qu'est-ce qu'une « gorge profonde » ?

C'est l'introduction profonde de la verge jusqu'à franchir la luette et à atteindre délibérément l'oropharynx, alias le gosier. Normalement la femme présente un réflexe de nausée ou haut-le-cœur et ressent une impression d'étouffement. Toutefois, elle peut apprendre, par des techniques, à maîtriser ses réactions et à réussir à « avaler » le gland. Tous les goûts sont dans la nature, dit-on.

Maintenez le cap

C'est bien d'être inventive et de varier les stimulations, mais ne changez pas trop souvent, sous peine de désorienter votre amoureux et de casser l'ascension de son plaisir. En tout cas, ne changez pas au moment crucial où l'orgasme s'annonce.

Relancez la bandaison

Il peut arriver qu'au cours d'une séance prolongée de fellation, alternée de jeux, l'homme débande. Que faire ? Sans développer le problème des pannes d'érection⁶, je vous livre quelques conseils ponctuels.

- Vous, femmes, vous pouvez relancer l'érection en stimulant – par caresses et

lèches – les points « dynamite » (la couronne, le frein) ou les points « érectogènes » (le point A, le point B, le point H). Vous pouvez aussi pratiquer un branle convaincant. Toutes techniques exposées dans les pages précédentes.

- Vous, hommes, vous pouvez placer à la base de votre verge un « cockring ». C'est un anneau qui en serrant légèrement la verge, comme le fait un garrot, maintient l'engorgement des corps érectiles. Limitez leur usage à 45 minutes et utilisez les modèles qui peuvent s'enlever facilement, ceux avec une pression par exemple. La présence d'un anneau peut exciter la femme.

Des goûts et des odeurs

Propres, le sexe de l'homme et ses environs – le pubis, les bourses, le périnée, la région anale – ont une odeur agréable et même aphrodisiaque. Ils émettent des phéromones, molécules odoriférantes dont la mission est de susciter le désir ; la femme raffole de ces effluves et ne résiste pas à leur enivrement. Les odeurs varient d'un homme à l'autre et peuvent être plus ou moins fortes. Ça dépend de beaucoup de facteurs, en particulier de l'alimentation.

Si la propreté est un impératif, il ne faut pas pour autant se « briquer » à fond avant une rencontre amoureuse car alors tous les arômes disparaissent. En laissant quelques heures entre la douche et les retrouvailles, on permet à chacun de profiter des senteurs naturelles. C'est aussi ce que je dis à propos de la femme.

Inversement, mal soignée, la zone sexuelle peut émettre des odeurs désagréables et tout à fait répulsives pour la femme. Il y a en particulier un endroit qui doit être sérieusement soigné : c'est chez les hommes non circoncis, c'est-à-dire la majorité des Occidentaux, la partie du gland qui se trouve recouverte par le prépuce ; au niveau de la couronne, se trouve un sillon où peuvent s'accumuler des dépôts malodorants, appelés « smegma ». Les hommes doivent veiller à décalotter, c'est-à-dire à retrousser leur prépuce matin et soir et à laver méticuleusement leur gland.

Voilà pour l'odeur du pénis. Et son goût ? Un peu salé disent nos compagnes. Je n'en sais pas plus.

Et qu'en est-il de l'odeur et du goût du sperme ? L'odeur est également plus ou moins prononcée selon les hommes. Tantôt elle évoque un parfum de champignon ou, ce qui est proche, de feuilles mortes ou de sous-bois ; tantôt elle rappelle le miel ou la fleur de lierre ; souvent aussi le sperme sent l'eau de Javel. Les femmes aiment ou n'aiment pas. Les odeurs c'est comme les goûts, ça ne se discute pas.

Justement, le goût, elles le qualifient de salé, le plus souvent ; mais d'autres le trouvent sucré et certaines, acide. Celles qui aiment disent : « *Ça a bon goût, ça me plaît.* » Celles qui n'apprécient pas déclarent : « *J'aime pas, c'est âcre.* »

Quant à la texture du sperme – épaisse, visqueuse – elle a aussi ses amatrices et ses rebutées. Aux hommes qui s'insurgent du refus de leur aimée, je leur demande : avez-vous déjà goûté une lampée de votre sperme ?

On n'arrête pas le progrès

Il existe des moyens de transformer la fellation en séance de dégustation. On trouve dans les magasins spécialisés des substances qui, absorbées quelque temps auparavant, donnent bon goût au sperme ; il s'agit du « Cum So Sweet » et du « Seminex », tous deux sucrés et citronnés⁷.

Autre moyen : utiliser des onguents aromatisés et parfumés – proposés par ailleurs comme lubrifiants – évoquant la grenadine ou la fraise, *etc.* Les uns sont à l'eau, d'autres à base d'huile. Rappelons que cette dernière abîme le latex, même à l'état de traces ; ce qui rend risqué l'usage d'un préservatif ou d'une digue dentaire (voir ce même site).

Dernier moyen : employer une crème au chocolat ou une confiture d'abricot. Mais, souvenez-vous, le sucre peut irriter le vagin, aussi si vous passez de la fellation au coït, lavez soigneusement la verge pour la débarrasser de tout résidu alimentaire.

À vous de juger si vous préférez la chair fraîche et « nature » du gland ou une préparation « gastronomique ».

PS : notez que certains aliments donnent mauvaise odeur et mauvais goût au sperme : l'ail et l'asperge.

On n'arrête pas le progrès (bis)

Il arrive que votre rouge à lèvres barbouille le sexe de votre ami et, par retour, votre visage. Ce qui peut être particulièrement gênant dans les fellations prestes octroyées dans des endroits fréquentés (ascenseur, bureau, etc.). Sachez qu'il existe des rouges à lèvres permanents et des fixateurs de rouge – des liquides à appliquer au pinceau sur vos lèvres : le « lip set », par exemple.

À propos de l'orgasme

L'orgasme, on l'a dit, est une option. S'il est au programme, sa durée varie de quelques secondes à deux minutes. Certains hommes crient, la plupart se contentent de respirer bruyamment.

Le plus souvent l'éjaculation accompagne l'orgasme ; mais chez l'homme qui a éjaculé peu avant, l'orgasme peut être « sec ». Et il y a des hommes qui ont appris à « orgasmer » sans émettre de sperme.

En général, les femmes aiment, au moment de l'orgasme de leur amant, sentir dans leur main et dans leur bouche les spasmes qui agitent la verge. L'orgasme passé, les hommes aiment que leur amante conserve tendrement leur pénis dans leur bouche ou dans leur main durant quelques minutes. À bonne entendeuse salut !

6. Voir *L'homme (nouveau) expliqué aux femmes*, Leduc.s Éditions.

7. <http://www.nathalie.pimentrose.net>

CHAPITRE 9

LES ACCOMPAGNEMENTS

DANS UNE MÉLODIE, c'est l'accompagnement qui rehausse et complète l'émotion du mélomane.

La fellation est un acte tellement jouissif qu'on pourrait penser qu'il se suffit à lui-même. Et pourtant l'accompagnement d'autres stimulations va en multiplier les effets.

L'addition d'une seconde caresse – par la grâce des doigts ou de la bouche – permet ou bien d'amplifier les voluptés ou bien de déclencher un orgasme jusqu'à hésitant. Cette caresse supplémentaire peut soit se donner concomitamment à la fellation, soit occuper une pause que fait l'amoureuse pour se reposer, soit enfin constituer un interlude destiné à varier les plaisirs.

Tout le corps peut être sollicité, tétons compris (s'il aime cela), mais ce sont surtout les alentours du sexe parce qu'ils se trouvent à portée de mains et de bouche, qui se prêtent le mieux aux accompagnements. En plus, ils n'attendent que ça.

Les bourses et la vie

Il y a le contenant, les bourses, et le contenu, les testicules. Sachez qu'il est un geste qui s'adresse aux deux à la fois, geste très simple, très agréable et ignoré des femmes : avec une main, prendre par-dessous l'ensemble bourses-testicules, le ramasser en quelque sorte, le décoller du nid des cuisses où il repose et, en tirant, le soulever quelque peu, comme si on le soupesait. Ceci procure à

l'homme une impression étonnante de bien-être, de légèreté, de confiance et de gratitude envers l'aimée, comme je l'avais déjà indiqué.

Les bourses ou scrotum sont faites d'une peau lâche et souple mais susceptible de se resserrer car elle est doublée d'une lame musculaire, ce qu'elle fait en trois circonstances : le froid, la peur et l'imminence de l'orgasme. C'est dire que dans la chaleur et le bonheur du lit elles seront plutôt pendouillantes (ce qui oblige les acteurs du porno à passer sur elles un cube de glace pour les rendre plus présentables !).

Sans être hypersensible, la peau des bourses délivrera d'honnêtes plaisirs, voire des délices, sans doute majorés par le bonheur de voir une femme, par son attention, les valoriser. Sont bienvenus : les effleurements avec la pulpe d'un doigt, les baisers et plus encore les léchages : larges passages sur l'ensemble du scrotum – à la façon des mères animales envers leurs petits – ou petites léchettes du bout de la langue sur certains coins qui en sont friands, tel le pli entre bourses et cuisses ou le dessous des bourses à leur implantation sur le périnée ; ce sont de vrais filons de sensations. Si votre homme n'entonne pas un hymne à la joie, à ce moment, c'est qu'il est un fieffé ingrat. Pour être complet (mais on ne l'est jamais en matière de caresses), ajoutons que les lèvres ont, ici aussi, de quoi faire : pincer entre elles la souple peau ou l'aspirer ou la sucer.

Vous connaissez l'extrême sensibilité des testicules. Un mouvement maladroit, un heurt peuvent provoquer une vive douleur. Mais si vous les traitez avec délicatesse, comme s'ils étaient des bulles de savon, vous pouvez leur donner du bonheur. Jouez donc à les prendre doucement entre pouce et index, à les presser précautionneusement par petits coups. Vous pouvez même les aspirer prudemment à l'orée de votre bouche, comme si vous vouliez les gober. Mais attention : dès qu'un mâle sent des dents s'approcher de ses attributs, il devient potentiellement un recordman du cent mètres.

L'anus, un voisin incontournable

Alors que vous êtes en train d'offrir une chaleureuse fellation à votre amoureux, votre bouche inspirée, aspirant et suçant avec gourmandise sa verge, l'idée vous vient de lui faire une surprise qui ajoutera à son bonheur : inviter son anus à entrer dans la ronde.

Tandis que votre main qui entoure la base de la hampe maintient sa prise et continue même d’y exercer par intermittence quelques mouvements de branle, sortez le gland de votre bouche. Glissez alors cette bouche libérée sur les bourses – qu’elle gâte en passant de quelques baisers et autres lèchettes – puis sous les bourses que votre autre main a soulevées, et enfin sur le périnée qui bénéficiera lui aussi de marques d’affection.

Vous êtes alors à deux pas ou plutôt à deux centimètres de la marge de l’anus. Ne vous y précipitez pas. Commencez par déposer quelques baisers sur les fesses et même quelques léchettes. Visite de courtoisie, démarche d’apprivoisement. Rendez-vous alors sur la raie interfessière.

Ici vos baisers et vos léchettes déclenchent plus que des frissons, des frémissements chez votre mâle, et même de l’inquiétude, s’il est vierge en ce domaine. Allez de l’avant, poussez avec votre main libre les cuisses masculines vers l’extérieur pour les écarter, à moins que vous ne demandiez carrément à votre aimé d’ouvrir largement ses cuisses. Cela ne suffisant pas pour atteindre votre but, il faut écarter délibérément les fesses de vos deux mains ; alors s’ouvre un boulevard vers l’astre anal. Je dis astre car l’orifice est entouré de plis radiaires faits des plissements de la peau serrée par le sphincter qui cerce l’orifice comme les cordons d’une bourse.

Sans plus attendre, donnez à ces profondeurs un baiser léger puis deux ou trois plus appuyés. Au cours de ce dernier, sortez une pointe de langue et titillez le fond du puits. Comme vous le pressentiez, votre ami frétillera de plus belle et vous l’entendrez exprimer par quelques onomatopées un vif plaisir. Profitez-en pour décocher une pointe de langue plus audacieuse qui tentera une petite incursion dans l’anneau. Pendant que vous y êtes, laissez force salive au seuil de l’abîme, la suite le nécessitera.

En effet, pendant que votre bouche s’occupe de la sorte de l’orifice anal, votre main libre s’est mise en route et de son index – ou de son médus –, effleure le périnée, la raie interfessière et atterrit sur l’orifice astral de l’amant, votre bouche s’en étant retirée juste avant, et le chatouille provoquant d’autres frissons. N’ayant pas trouvé l’orifice suffisamment ensalivé, votre doigt en mission se porte à votre bouche qui le mouille largement. À moins que, vous saisissant d’un tube de lubrifiant à l’eau qui se trouvait sur la table de nuit, vous n’en déposiez une once sur votre pulpe digitale. De retour sur l’orifice, votre doigt s’y pose puis y appuie ; augmentant la pression progressivement, il s’insinue très très

doucement, millimètre par millimètre, jusqu'à y introduire toute sa première phalange.

Faites vraiment très très lentement, en étant à l'écoute des réactions de l'homme. Il s'agit de permettre au sphincter de se relâcher. Toute précipitation risque de provoquer des douleurs. Une première phalange étant en place dans le canal anal, restez ainsi quelques instants sans bouger. Puis commandez à votre doigt des petits mouvements destinés à stimuler la muqueuse : plier et se déplier, faire des petits va-et-vient. Profitez-en pour enfoncer un peu plus le doigt jusqu'à une phalange et demi. Et refaites les mêmes caresses à l'intérieur.

Tandis que votre doigt officiait vers l'arrière, votre bouche était revenue au pénis et à sa fellation. Vous avez pu alors constater la réalité du phénomène de multiplication des plaisirs : ce que vous faisiez à l'arrière amplifiait l'excitation de la verge. Non seulement son érection est renforcée, mais un orgasme ne tarde pas à emporter votre amoureux. Il arrive même que cet orgasme se déclenche dès l'introduction de votre doigt dans l'anus, comme si cette stimulation supplémentaire suffisait à propulser l'homme au zénith.

Si un orgasme s'est produit, nichez-vous dans les bras de votre amant. Sinon, continuez votre fellation, avec ou sans accompagnement.

Accompagnement anal : précisions

- Veillez à couper court et à limer l'ongle du doigt en mission anale.
- Utilisez un lubrifiant, c'est plus cool.
- Pour l'anulingus, si vous n'êtes pas sûre de votre partenaire, protégez-vous (voir chapitre 10).
- Vous pouvez utiliser un sex-toy à la place de vos doigts. Dans ce cas, choisissez un jouet dont la base est évasée, ce qui évite qu'il ne soit aspiré tout entier dans le rectum. Mais bien entendu, l'objet n'aura pas la subtilité de vos doigts.
- En ce qui concerne les positions les plus propices à la stimulation anale au cours de la fellation nous trouvons en première place la position *Homme à quatre pattes*, parce qu'elle expose parfaitement le postérieur de l'homme. Quant aux positions *Homme couché sur le dos*, les plus utilisées et les plus confortables, il faut améliorer l'accès à la région anale en mettant un coussin

ou un oreiller ferme sous les fesses masculines.

La caresse de la prostate

Tandis qu'elle a un doigt dans le rectum, enfoncé d'au moins une phalange et demie, la femme peut en profiter pour offrir à l'homme une stimulation érotique particulièrement remarquable : la caresse ou plus exactement le massage de la prostate. Rappel : la prostate se trouve sous la vessie, elle entoure l'urètre, le conduit qui va de la vessie au méat de la verge ; son volume est celui d'une châtaigne ; elle est constituée, pour partie, d'un tissu érectile qui s'engorge en cas d'excitation ; sa stimulation procure un plaisir qui peut aller jusqu'à l'orgasme.

Le massage prostatique peut accompagner la fellation et se pratiquer soit en même temps, soit au cours d'une pause. Il fera monter la volupté de l'homme, pourtant déjà à un haut niveau, de quelques degrés de plus. Le geste est simple : votre index ou votre médium étant en place dans l'ampoule rectale, tournez-en la pulpe vers l'avant et recourbez à demi votre première phalange : la prostate est là devant. Vous la percevez sous la forme d'une petite surface bombée, elle est plus perceptible quand l'excitation sexuelle la fait s'engorger – ce qui est le cas de la fellation – il vous reste à la caresser en appuyant assez fermement et en tournant, ce qui revient à la masser. Faites-le assez longtemps.

L'homme doit continuer à se relaxer et à relâcher son sphincter comme il l'avait fait pour admettre l'introduction du doigt féminin. Quand la femme atteint la prostate, l'homme ressent une sensation toute nouvelle, surprenante, unique ; elle peut sembler, la première fois, « bizarre », faite de sensations urinaires et éjaculatoires, elle peut même être désagréable voire douloureuse. Quand la femme se met à masser la prostate, l'homme ressent de la chaleur, des fourmillements, mais la volupté intense et l'orgasme ne surviendront que plus tard ; l'homme doit exprimer ses sensations pour guider la femme. Il y a 6 000 ans que les Orientaux pratiquent cet érotisme avec bonheur. Le massage prostatique était courant en Orient, en particulier chez les Japonais ; ils l'exerçaient non seulement comme art de la volupté mais aussi comme une pratique hygiénique destinée à prévenir les maladies de la prostate et à entretenir la vitalité des organes sexuels.

Notez qu'au fond, la stimulation de la prostate s'apparente à la stimulation du point G du vagin : même type de massage avec pression assez soutenue, ce qui n'est pas étonnant puisque le point G est le vestige de l'embryon de prostate de la femme.

CHAPITRE 10

AU DIABLE VOS RÉTICENCES

IL Y A DES FEMMES, il y a des hommes qui éprouvent des réticences voire une répulsion par rapport à la fellation ! Toujours elles s'expliquent, toujours elles sont curables.

Les réticences étaient très fortes autrefois en raison, entre autres, de la répression religieuse du plaisir sexuel. Malgré cela, une enquête menée en 1948 aux États-Unis par Kinsey sur la sexualité de ses contemporains, révéla que 60 % des hommes et 50 % des femmes pratiquaient la fellation. Le scandale fut à la mesure de l'hypocrisie de la société. Mais on pouvait aussi se réjouir que les forces vitales du désir l'emportent sur les interdits puritains.

Par la suite, d'autres enquêtes ont montré que la pratique de la fellation s'étendait, heureux effets de la libération de la femme et de la sexualité. Chez nous, une récente enquête de l'Inserm (Contexte de la sexualité en France, mars 2007) montre que 80 % des femmes et des hommes ont déclaré avoir l'expérience de cette pratique, proportion qui est en accroissement spectaculaire par rapport à des enquêtes semblables publiées en 1970 et en 1992.

Réticences chez la femme

On trouve presque toujours des peurs à la base des dégoûts et des refus, peurs physiques et peurs psychologiques. J'envisagerai ces peurs et je proposerai des solutions pour chaque cas.

LES PEURS PHYSIQUES

- « *La verge c'est sale et malodorant. L'odeur et le goût du gland sont horribles, idem pour le sperme. Pas étonnant : l'urine passe par là et elle est pleine de microbes.* »

Des réflexions de ce genre, on en a entendues à propos de la vulve. Disons d'emblée que l'urine est naturellement un milieu stérile, c'est-à-dire ne contenant pas de microbes (il existe même une thérapie, certes un peu particulière, qui prescrit de boire une certaine quantité de son urine) et que le sperme et les sécrétions sexuelles sont naturellement aseptiques. Ce n'est qu'après contamination que des microbes peuvent apparaître dans ces milieux.

Pour répondre à cette réflexion, il faut observer une hygiène impeccable et il ne suffit pas de prendre un bain ou une douche dans les heures qui précèdent un rapprochement sexuel, c'est en permanence qu'il faut prendre soin de soi. J'insiste une fois de plus sur la nécessité pour les hommes non circoncis de veiller à la propreté de leur verge : qu'ils retroussent matin et soir leur prépuce et nettoient soigneusement leur gland, spécialement le sillon sous la couronne.

En ce qui concerne l'odeur et le goût de la verge et du sperme je vous renvoie au [chapitre 8](#).

- « *Une verge c'est pas beau, alors y mettre la bouche, c'est pas évident.* »
« *Une verge c'est impressionnant quand c'est raide. C'est comme une arme.* »

Sans doute ces réflexions viennent-elles de femmes inexpérimentées, choquées par les pénis des acteurs du porno, ou de femmes ayant eu des expériences malheureuses avec des hommes peu galants. Le pénis n'est pas ce qu'elles croient, s'il peut être fier, il sait aussi être doux, et nombreux sont les hommes galants.

- « *Une verge c'est trop gros. Ça me remplit la bouche. Ça m'étouffe.* »

En réalité, les pénis trop gros et les bouches trop petites sont l'exception.

- « *Une verge c'est trop long. Ça va trop loin. Ça me donne la nausée.* »

Les trop longs pénis sont rares aussi. Si c'est le cas de votre homme, demandez-lui de n'enfoncer que le gland et protégez-vous comme je l'ai déjà expliqué : ou bien vous placez une main en manchon autour de la base de la hampe, ou bien vous dirigez le gland sur le côté de façon à ce qu'il aboutisse à l'intérieur d'une joue.

- « *La verge va trop profond, au-delà des amygdales et j'étouffe.* »

Il est vrai que même les hommes qui, au départ, font attention, peuvent ensuite se déchaîner, dépasser la luette et se retrouver dans l'oropharynx. Les femmes se protégeront comme on vient de le voir.

- « *J'ai peur qu'il éjacule dans ma bouche. Je ne pourrai pas supporter ça. Ce jet de sperme je l'appréhende.* »

On l'a déjà dit, il faut passer un accord préalable entre l'amoureuse et l'amoureux. Si la femme est particulièrement craintive, il faut que l'homme lui fasse une promesse formelle : « Je te promets 1) que je te préviendrai quand je sentirai venir mon éjaculation ; 2) que je me retirerai alors de ta bouche. »

Il n'empêche que la femme se préparera à bien réagir pour ne pas être surprise : 1) elle prendra la précaution de tenir la base du pénis dans l'anneau de ses doigts ; 2) elle apprendra à déceler les signes d'imminence de l'éjaculation, 3) ces signes repérés, elle sortira le gland de sa bouche avec sa main et en reculant la tête.

- « *Ça m'épuise de sucer. J'en ai mal à la langue, à la mâchoire, au cou.* »

Cela arrive dans les fellations prolongées. Celles-ci sont de deux sortes :

1) les longues séquences raffinées et heureuses choisies par le couple ; ici on sait qu'il faut varier l'art et la manière et faire des pauses ;

2) les séances qui s'éternisent où l'homme instrumentalise la femme pour jouir plus longtemps ou pour s'acharner à obtenir un orgasme qui ne vient pas ; dans ces cas, l'homme doit faire appel à d'autres stimulations : se masturber ou demander un branle à sa partenaire par exemple.

LES PEURS PSYCHIQUES

- « *C'est un geste immoral, honteux, pervers.* »

C'est une opinion qui a prévalu pendant deux millénaires dans les pays sous influence de l'Église, laquelle a exercé à tort une sévère répression du plaisir sexuel. J'ai dit « à tort » car les textes sacrés (*La Bible* et *L'Évangile*) ne contiennent aucune condamnation de l'activité sexuelle (hormis le viol, l'inceste et la bestialité) comme je l'ai montré dans *Sexualité, la voie sacrée*⁸. Du reste,

actuellement, l'Église en a fini avec le mépris de la chair et la culpabilisation et reconnaît la beauté et le divin de l'union charnelle entre la femme et l'homme.

- « *La fellation est pour la femme un geste de soumission à l'homme, ou pire un acte humiliant.* »

Cela peut être vrai si l'homme le considère ainsi. C'est le cas d'hommes pervers, d'hommes misogynes, ou d'hommes de mentalité ancienne, patriarcale. La femme qui perçoit un tel état d'esprit chez un partenaire doit absolument se refuser (si c'est en son pouvoir).

En revanche, l'homme évolué, et particulièrement « l'homme nouveau », considère que dans la fellation les partenaires sont à égalité de statut, de droit et de plaisir, qu'ils sont au seul service du plaisir de chacun et de l'amour, comme ils le sont dans le cunni, et que si la femme décide d'« adorer » le pénis, elle le fait comme l'homme « adore » la vulve dans le cunni ; l'un et l'autre, loin de s'abaisser, se grandissent.

Du reste, l'homme veillera à ne jamais pratiquer que par fougue des gestes de contraintes comme de bloquer la tête de la femme entre ses mains ou entre ses cuisses.

LA BONNE ATTITUDE DE L'HOMME

Si l'homme souhaite que son amie récalcitrante à la fellation s'y convertisse un jour, il devra avoir une attitude rassurante et lui inspirer confiance : il sera tendre, il saura communiquer (écouter, s'exprimer), il sera attentif à ce qu'elle aime ou n'aime pas, il s'engagera à ne pas faire ce qu'elle n'aime pas, il ne lui imposera pas ce qu'il veut ni par colère, ni par chantage (« *Si tu refuses, je m'adresserai à une autre femme* » ou « *Si tu refuses, c'est que tu n'es pas une vraie femme* »), il sera patient et s'efforcera de l'apprivoiser. Il choisira pour l'amener à ce partage une heure propice : un moment de bonne entente et de détente, un moment où la femme semble particulièrement en appétit. Alors il la chérira, lui offrira de merveilleux préliminaires, émoustillera sa bouche – futur agent des voluptés buccales – par des baisers raffinés. Il peut s'arranger pour que sa chérie pose sa tête sur son pénis pour lui faire un petit câlin, voire plus : un baiser, si affinités. Alors son amoureuse pourrait bien accueillir sa demande d'une fellation ou même avoir envie de goûter à ce bonheur.

À la première fellation, l'homme ne devra pas être déçu si son amie n'est pas excellente, il la complimentera même. Lui-même devra tempérer ses ardeurs : ne pas s'enfoncer trop, ne pas prolonger, ne pas éjaculer, même si elle l'avait permis. Ensuite il la remerciera, la prendra dans ses bras, et lui embrassera longuement et voluptueusement la bouche pour rendre hommage à son amour et à ses talents.

Réticences chez l'homme

L'homme, malgré son vif désir de jouir de cette façon peut également ressentir moult peurs. C'est que dans cette figure de la danse érotique la dame va entrer plus que jamais dans son intimité physique et observer de très près son anatomie et son fonctionnement. Dans ces circonstances, tous les hommes ne se comportent pas comme des fiers-à-bras.

Les hommes, en général, ont plus de pudeur qu'on le pense. Beaucoup sont plus vulnérables qu'on le croit, sans oublier ceux qui manquent de confiance en eux. Les hommes aussi traînent leurs blessures d'enfance, et la perfection n'est pas non plus de leur monde.

PEUR QUE SON SEXE NE SOIT PAS BEAU ET CONFORME, QU'IL AIT UNE FORME ANORMALE

Mais il est normal qu'une verge soit légèrement incurvée vers le haut (vers la femme) ou aussi vers la droite ou la gauche (toutefois si c'était très prononcé, il faudrait voir un médecin). Il est normal qu'une bourse et le testicule correspondant descendent un peu plus bas ; en général, c'est le gauche, quelles que soient les opinions politiques du propriétaire. Mais si les bourses étaient très enflées, il faudrait également consulter, ou si la surface d'un testicule ne semblait pas très « catholique » ou enfin si le testicule était absent.

PEUR QUE SON PÉNIS SOIT TROP PETIT

Cette peur est exacerbée depuis qu'on leur donne à comparer les « engins » des acteurs du porno – qui sont des cas exceptionnels, sélectionnés pour les dimensions de leur appendice qu'ils font en outre gonfler grâce à une pompe à vide juste avant leur exploit balistique. Messieurs sachez :

1. que si vous êtes dans la fourchette 13 à 18 centimètres en érection, vous êtes dans le cas de 90 % des hommes. Vous avez de quoi satisfaire toutes les femmes ;
2. que ce qui compte c'est aussi la subtilité dudit pénis, comme le proclame l'adage « Mieux vaut un petit qui frétille qu'un gros qui roupille » ; et la sensualité de vos caresses ; et vos qualités de cœur et d'esprit⁹.

PEUR QUE SON SEXE SENTE MAUVAIS

Une seule prévention : une stricte propreté. Et évitez d'abuser de viandes, ails, asperges. Et les lubrifiants parfumés ? Ok, mais ils ne doivent pas servir à masquer une insuffisance d'hygiène.

PEUR QUE SON SPERME AIT MAUVAISE ODEUR ET MAUVAIS GOÛT

Goûtez-le pour avoir une idée, et pas trop de viande, d'ail, d'asperges, *etc.* Et les substances qui donnent bon goût (voir [chapitre 8](#)) ? Essayez pour savoir.

PEUR QUE SON ÉJACULATION SOIT TROP LONGUE À VENIR

Alors demandez à votre amie de joindre à sa fellation un branle subtil de ses doigts, ou tout autre accompagnement qu'elle aime faire ; et puis rappelez-vous que le but n'est pas forcément d'éjaculer ; la succion est en soi un plaisir extra et un partage heureux.

PEUR QUE SON ÉJACULATION VIENNE TROP VITE

J'ai largement enseigné l'art de la maîtrise de ce réflexe éjaculatoire. Reportez-vous à mes traités.

PEUR QUE SON ÉRECTION SOIT INSUFFISANTE OU RETOMBE

Si l'érection au départ n'est pas suffisante, sachez qu'aux premières léchettes du gland, le pénis se dressera sur ses ergots. Si ce n'était pas le cas, restez serein car dans un chapitre précédent, j'ai indiqué à votre adoratrice toutes les bonnes astuces pour rendre à votre membre sa prestance.

Et si dans la suite de l'épisode érotique vous débandiez quelque peu à l'occasion d'une pause de votre chérie ou d'une de ses escapades aux alentours – le gland

quand il se croit abandonné pique trop facilement du nez – ne paniquez pas, votre adorée, forte de mes conseils saura faire se redresser votre mâle attribut.

Enfin si vous êtes de ceux qui appréhendent le moindre vacillement, munissez votre hampe d'un anneau magique – un cockring.

J'ajoute à l'intention de votre aimée qu'une verge à demi-flaccide peut être considérée comme une verge à moitié ferme : elle jouit très bien des caresses et peu accéder à l'orgasme.

8. Albin Michel.

9. Voir [*L'homme \(nouveau\) expliqué aux femmes*](#), Leduc.s Éditions.

GÉRARD LELEU

L'ART DU CUNNILINGUS

UN ACTE D'AMOUR
UN PLAISIR EXQUIS...

design : bernard amiard, photographies (c) michael a. keller / corbis, (c) emotive images

ISBN 978-2-84899-392-8



9 782848 993928

5,90 euros
Prix TTC France

PUBLIC : ADULTE

RAYON LIBRAIRIE : SEXUALITÉ

L E D U C . S
E D I T I O N S

Avant-propos

C E LIVRE A POUR BUT d'aider les êtres à perfectionner leur art érotique pour leur plus grand bonheur et aussi, en parlant avec respect, voire avec poésie, des plus intimes caresses, de les sortir du péché et de la vulgarité – qui est ce qu'il y a de pire pour elles – et ainsi de les rendre à leur beauté, et au-delà de rendre sacrés la chair et les gestes, et enfin, de faire éclater l'hypocrisie des censeurs.

Gérard LELEU

Introduction

C'EST LE PLUS DÉLICIEUX, le plus goûteux, le plus parfumé, le plus voluptueux, le plus intime et le plus amoureux des baisers que celui que donne la bouche de l'homme au sexe de la femme, et que le sexe de la femme rend à la bouche masculine.

Il est aussi le plus naturel. Voyez comme nos frères et sœurs du règne animal s'abordent et se hument aussi intimement qu'allègrement dans les rues, dans les prés et dans les bosquets. Ce n'est pas parce que nous nous sommes dressés sur nos pattes arrière il y a quelques millions d'années et qu'en conséquence nous faisons l'amour de face et non plus par derrière – sauf par jeu – que nous avons perdu la mémoire des fragrances et des ivresses d'antan.

C'est en vain, Dieu merci, qu'on a tenté de nous persuader que ces façons et ces fumets étaient indignes de nos âmes. Au fond de nous, nous savons bien que sous toutes ses facettes notre corps ne peut qu'être l'autel de nos exaltations et qu'il ne serait pas sage de le renier. Tout ce que les censeurs ont réussi c'est d'instiller le poison de la honte dans nos ébats, poison dont ce livre se voudrait l'antidote.

« *Cunnilingus* » ou « *cunnilinctus* » paraissent des termes quelque peu austères et désodorisés pour désigner un baiser aussi torride et fort d'arômes. Pourtant pris au pied de la lettre ils ne sont pas sans saveur. Ils viennent de « *cuneus* », le coin – et non le con comme on le dit couramment – et « *lingere* », lécher. Le « coin » désigne le triangle pileux qui décore le pubis féminin et constitua dès l'aube de l'humanité le blason adoré et adorable de la femme. Ce triangle fut parmi les premiers signes que tracèrent les premiers hommes sur les parois des cavernes. Autant qu'hommage à la génitrice – la femme donneuse de

vie – il était un ex-voto dédié à la divine – la femme par qui leur venait la suprême ivresse de l’orgasme. Première représentation artistique, le triangle pointe en bas, symbole de la femme, fut aussi la première lettre de l’écriture qui fut d’abord « *cunéiforme* ». Ainsi c’est à partir de la femme, par le truchement du désir, que s’inventèrent et naquirent l’art et le langage écrit.

Coin eut comme équivalent « *cona* » en celte et « *choune* » en occitan et « *con* » en langue d’oïl. La misogynie des siècles d’obscurantisme qui suivirent, le besoin qu’avaient les hommes d’abaisser la femme dont ils redoutaient la puissance, firent de la noble appellation « *con* » une insulte. Mais couille donnera bien « *couillon* ». La bêtise n’a pas de limite.

Dans cette logique la plupart des appellations argotiques concernant le cunnilingus furent vulgaires et dégradantes. Dans une civilisation où sévissait en outre la répression de la sexualité et principalement celle de la femme, il n’y avait place que pour l’abaissement et la condamnation. Toutefois on trouve dans le langage populaire des expressions coquines : « *faire minette* », « *lécher la chatte* », « *brouter le minou* », en référence à la douce pilosité pubienne, et aussi « *grignoter le bouton* », « *gramahucher* ».

Puisse cet ouvrage contribuer à faire du « *baiser vulvaire* » – c’est le nom que je lui donne – l’un des plus beaux fleurons de l’érotisme du *xxi^e* siècle.

CHAPITRE 1

LE GUIDE ROSE OU LA CARTE D'ÉROS

CHACUN SAIT QUE LES VACANCES commencent quand on achète le guide touristique du pays qu'on se propose de visiter ; le jour venu nos joies seront d'autant plus grandes et nombreuses que nous sommes avertis de toutes ses richesses. Le sexe de la femme est de ces pays pleins de ressources et de mystères dont on ne tire les plus exquis bonheurs que si on en connaît bien non seulement la configuration mais aussi la tectonique ; car sous le gracieux foisonnement de surface dorment dans l'épaisseur des chairs des forces fabuleuses qui ne manqueront pas de laisser d'épiques souvenirs aux visiteurs qui auront su les éveiller.

Le fabuleux triangle

Ce qui saute aux yeux d'abord, c'est le fameux triangle pileux inscrit sur le pubis, désigné précédemment comme le « *blason féminin* » mais qui se présente aussi comme une flèche de signalisation : suivez la direction de sa pointe et vous découvrirez un site enchanteur. Toutefois ne vous y engouffrez pas de suite : en soi le triangle mérite un séjour.

Plus ou moins fournie, plus ou moins bouclée, la toison frappe d'emblée par son aspect « sauvage », qui contraste avec le lisse, le satiné et l'arrondi de la surface du ventre. Jusque-là le corps de la femme, même s'il inspirait le désir, autrement dit réveillait la pulsion, pouvait être aussi source d'émotions poétiques voire sacrées. Ici soudain ce corps s'incarne : il est de chair, de cette chair que

nous partageons avec le monde animal. La toison ramène notre désir à l'instinct. L'invite se fait impérative, le corps à corps ne pourra plus rester en surface, il devra céder à la fureur d'effracter l'enveloppe.

Mais sachons contenir encore nos griffes et tempérer nos crocs, et admirons le triangle. Sa couleur tout d'abord : buisson d'or chez la blonde, mystérieux sous-bois chez la brune, inquiétant fauve chez la rousse. Sa douceur aussi, perçue en glissant les doigts entre les boucles, en déroulant celles-ci entre pouce et index. Et, à la racine des boucles, la moiteur de la peau : tendre peau de sous-bois qu'il vous faut gratter avec des ongles doux et doux. Enfin par-dessus tout apprécions les irrésistibles arômes qui s'exhalent de ce fourré.

Alors vous inclinez la tête et avec une piété qui le dispute à la faim vous baisez la toison, et s'en est fait de vous : le vertige des fragrances vous saisit, vous vous mettez à humer, tantôt par petites inspirations, tantôt par profondes inhalations, car les poils servent de diffuseurs d'odeurs ; ils s'imprègnent des odeurs locales et les distribuent alentour : arômes élaborés in situ par la peau pubienne qui est une des plus créatrices du corps humain et arômes provenant de la fente vulvaire sous-jacente.

Le front posé sur la toison, ayez aussi de la gratitude pour un autre rôle qu'elle joue : atténuer les chocs des deux pubis lors des confrontations érotiques, doublant en cela le coussinet graisseux dit « *mont de Vénus* » sur lequel elle s'enracine.

Le triangle héraldique est fendu à sa pointe inférieure d'une incisure en demi-bissectrice assez marquée pour annoncer la fente vulvaire et la vallée de tous les plaisirs, assez masquée par la pilosité pour que les artistes d'antan plus machistes que pudiques feignent de ne pas la voir et donc ne la figurent pas dans leurs nus, peints ou sculptés.

Des yeux effrontés pourraient même y voir l'amorce du clitoris, voire le clitoris dans toute sa splendeur quand celui-ci est particulièrement développé.

Coffret extraordinaire

Au repos, la fente vulvaire est close, recouverte qu'elle est par les deux grandes lèvres coalescentes. Le terme « lèvres » est parfaitement justifié puisqu'à l'instar des lèvres buccales ces ourlets sexuels comportent une face externe constituée de

peau, garnie ou pas de poils et une face interne faite d'une muqueuse, revêtement tendre, chaud et très sensible parce que richement vascularisé et innervé. En avant, sous le pubis, les grandes lèvres se rejoignent en une commissure antérieure ; en arrière, derrière l'orifice vaginal, elles se réunissent en une commissure postérieure – la fourchette. Vous avez dit « lèvres », et de la notion de lèvres à l'envie de donner un baiser il n'y a qu'un geste, qu'accomplit le cunnilingus.

La configuration des grandes lèvres donne aussi à la vulve l'aspect d'un grand coquillage bivalve dont les valves auraient pour but d'en protéger le précieux contenu. Ici, toutefois, ce n'est pas une simple perle qu'abritent les grandes lèvres, ce sont des trésors autrement plus complexes : le clitoris, le méat urinaire, le vestibule vaginal, *etc.* Mais ce rôle de somptueux coffret de nacre rose n'est pas le seul dévolu aux lèvres. Vous avez remarqué combien elles étaient charnues, d'une chair suave et ardente. C'est que dans leur épaisseur elles recèlent des pépites de tissus érectiles réunis par un réseau vasculaire et tout cela se gorge de sang quand le désir se lève et sert de substrat au plaisir. C'est pourquoi la caresse et la pression des grandes lèvres donnent une impression de fermeté souple – de « rénitence » – et éveille quelques agréments chez la femme.

Les trésors intérieurs

Écartées, les grandes lèvres révèlent l'intérieur de la vulve et ses innombrables trésors. On ne sait par où commencer. Décidons d'aborder la plus grande surface qui s'offre à nous : les versants internes des grandes lèvres. Rebondies telles des joues, roses quand le désir est à marée basse, rubicondes quand le plaisir bat son plein, scintillantes de l'eau d'amour qui y ruisselle, elles appellent la caresse de la pulpe d'un doigt ou un baiser.

En haut de la fente sous la commissure antérieure pointe le clitoris ou plus précisément son gland. Petit hémisphère de trois à six millimètres – voire plus – il double de volume quand on le taquine et de rose se fait cramoisi par engorgement sanguin de ses tissus érectiles. Sa petite taille n'empêche pas une exquise sensibilité : c'est l'endroit du corps le plus sensible. Sa surface est pourvue de huit mille récepteurs spécialisés en volupté. À comparer avec le gland de la verge qui, pour une surface dix fois plus grande n'en comporte que quatre mille. Le gland clitoridien est vraiment un pur joyau et un détonateur.

Nous verrons que sa stimulation directe peut être insupportable et qu'il vaut mieux, souvent, l'aborder à travers sa capuche.

Le gland, en réalité, n'est que la partie visible, émergée d'un ensemble complexe – le système clitoridien – qui en comporte deux autres, invisibles : la tige et les racines. Dans son ensemble le clitoris peut être comparé à une petite poupée qui aurait la tête en bas et le tronc et les jambes en l'air : la tête c'est le gland, le tronc la tige, et les jambes, les racines. La tige, verticale donc, est recouverte de la muqueuse vulvaire si bien que c'est à peine si les yeux la perçoivent comme un mince relief linéaire ; la pulpe des doigts, elle, la perçoit un peu mieux et aime rouler dessus, ce qui y éveille d'agréables sensations. Trente millimètres de long sur quatre de large, telles sont ses dimensions. Arrivée sous la commissure antérieure, la tige se divise en deux parties, l'une part à gauche, l'autre à droite, chacune s'enfonçant dans l'épaisseur des grandes lèvres ; elles disparaissent au regard et la pulpe des doigts ne peut plus les palper, mais nul doute que dans les ébats amoureux elles ressentent les pressions qu'y exercent les corps fougueux. Comme vous l'aviez pressenti les trois parties du clitoris sont constituées de tissus érectiles, tissus qui s'emplissent d'un sang généreux et brûlant dès que le désir naît.

Le gland – tête de la poupée – est coiffé d'une capuche qui le recouvre en partie. Lorsque, sous l'effet du désir et du plaisir, l'intumescence accroît son volume et l'érige, le gland remonte quelque peu sous son capuchon ; l'homme a alors l'impression de perdre son contact et peut être désorienté. Qu'il se rassure, le rubis est toujours là. Pour le mettre en évidence, l'amant pourrait, avec toute la finesse qui convient, relever la capuche, comme on retrousse une paupière, pour le plus grand bonheur de l'aimée et son propre ébahissement.

C'est le moment de vous confier, à vous qui êtes des orfèvres, l'existence sur le clitoris de points érogènes particulièrement hypersensibles dont la stimulation mettra votre Belle au supplice : ce sont les deux points K (comme Kivin) qui se trouvent de part et d'autre de la capuche, à la jonction du gland et de la tige (l'équivalent de la couronne du gland pénien) ; et le point T (comme tige) qui se trouve sur la tige sous la commissure antérieure de la vulve ; et les points F (comme freins) qui sont eux carrément destinés aux ultra perfectionnistes : sous le gland se trouvent deux très fins filets qui relient la face inférieure du gland à la vulve en arrière ; là sont des microscopiques points que seule la pointe de la langue peut détecter¹.

Les nymphes, autre trésor

Revenons à la capuche. Vous remarquez qu'elle se continue de chaque côté, à gauche comme à droite, par un mince voile, les petites lèvres ou « nymphes » ; elles suivent les grandes lèvres et s'y attachent. C'est dire qu'elles s'étirent du clitoris à la commissure postérieure ou fourchette. Elles sont fines, élastiques, plissées ou godronnées ; parfois elles dépassent de la fente. Elles constituent un superbe motif décoratif qui flotte dans le milieu aqueux qu'est la vulve, comme les voiles des méduses dans la mer. C'est justement en raison de ce milieu humide où elles sont immergées qu'on a appelé les petites lèvres des « nymphes » : c'était le nom des déesses grecques qui hantaient les sources, les rivières et la mer. Les doigts les plus habiles ne peuvent les stimuler efficacement, seule la pointe de la langue y excelle ; en suivant, par exemple, le sillon qui se trouve sous elle, tout au long de leur implantation sur les grandes lèvres, elle peut lever quelques volées de frissons, principalement à la hauteur de l'orifice vaginal.

Poursuivant la découverte du précieux contenu vulvaire, nous arrivons sur le méat urinaire, l'orifice où s'abouche l'uretère en provenance de la vessie. Il se présente comme une petite saillie ronde perforée d'un très fin pertuis ; le regard le distingue à peine, le doigt ne le sent guère mieux, seule la pointe de la langue le perçoit nettement. Sa fonction n'est pas à proprement parler érotique ; pourtant placé entre clitoris et orifice vaginal, il ne peut échapper à une certaine sensibilité, d'autant qu'autour de l'urètre qui le prolonge à l'intérieur, se trouve une gaine de tissus érectiles qui donnent naissance, quelques centimètres plus haut, au « point G ». Le méat est vraiment un carrefour érogène. De toute façon, qu'on le veuille ou non, le méat est partie prenante des voluptés du cunni.

Au plus intime

Passé le méat, nous voici à l'aplomb de l'orifice vaginal, dans une sorte d'entonnoir appelé à juste titre « le vestibule vaginal ». Ses parois sont constituées de la face interne des grandes lèvres et, fait remarquable, là, dans l'épaisseur de cette bonne chair, se trouvent les « bulbes vestibulaires » : c'est de chaque côté un noyau de tissus érectiles gros comme une amande ; en se gorgeant de sang, ces bulbes doublent ou presque l'épaisseur des grandes lèvres, leur donnent une couleur cramoisie et les éversent vers l'extérieur, les faisant

s'écarter et donc bâiller la vulve ; ainsi s'accroît l'effet entonnoir. N'y a-t-il rien de plus bouleversant que de voir le cœur de la femme se préparer à recevoir l'homme, l'inviter même ?

Quel délice de glisser une pulpe amoureuse et admirative sur la muqueuse du vestibule, d'en sentir l'ardeur, la tension, l'offrande ; et de la caresser d'une large langue lapante ou de la titiller de subtiles léchettes. C'est ce qu'attendait la tendre et généreuse surface, et d'exulter.

Au fond du vestibule s'ouvre le saint des saints, j'ai nommé le vagin, dont l'orifice est cerclé d'un anneau érectile qui se prolonge en gaine périvaginale au-dessus, et d'un anneau sensitif fait d'innombrables capteurs de sensibilité. Ô intelligente et prolifique nature ! La pulpe des doigts et aussi la langue de l'amant adorant par son extrémité offrira ici à la Dame de ravissantes émotions.

Enfin, à l'arrière du vestibule vaginal est la commissure postérieure ou fourchette ; la langue y joue comme sur les cordes d'une harpe, y éveillant quelques notes plaisantes. Au-delà c'est le périnée puis la zone anale.

Faite pour l'amour

Au total, la fente vulvaire constitue une remarquable aire érotique comportant en surface une constellation de points sensibles et voluptueux dont le plus extraordinaire est le clitoris et, en profondeur, un riche réseau de tissus érectiles condensé par endroits en organites (le clitoris en ses trois parties, la gaine périurétrale, la gaine périvaginale et les bulbes vestibulaires) ; ces tissus érectiles, au cours du désir et du plaisir, se gorgent de sang ; cette intumescence est ressentie de l'intérieur par la femme, ce qui accroît son désir. Par ailleurs elle avive la sensibilité des capteurs sensitifs, ce qui multiplie son plaisir. La femme dispose là d'une extraordinaire plateforme érotique capable de la projeter au zénith. Reste à trouver l'artificier de ses rêves et à s'abandonner à sa bouche, laquelle est bien – par ses lèvres, par sa langue – ce qu'il y a de mieux pour mettre le feu aux poudres.

1. Voir [*Les secrets de la jouissance au féminin*](#), Leduc.s Éditions.

CHAPITRE 2

DU DÉSIR AU PLAISIR

LE DÉSIR SE MANIFESTE au niveau de la vulve de deux façons : la turgescence et la lubrification.

La turgescence

C'est la congestion des tissus érectiles et des muqueuses qui les recouvrent – le clitoris en ses trois parties, le bulbe vestibulaire, la gaine périvaginale et la gaine périurétrale –, ce qui se traduit au niveau des organes par trois modifications : un gonflement, un rougissement et un réchauffement – tumeur, rougeur, chaleur sont les trois signes du bonheur érotique.

Un tissu érectile est une éponge vasculaire faite d'un agglomérat de vacuoles. À chaque vacuole arrive une artériole qui amène le sang, et de chacune sort une veinule par laquelle le sang repart. Quand survient le désir, l'artériole se dilate et le sang afflue dans la vacuole ; par contre, la veinule se ferme et le sang piégé s'accumule alors dans la vacuole qui se distend. Ceci répété de proche en proche produit l'intumescence de l'organe.

Ce remarquable phénomène est semblable à ce qui se passe chez l'homme au cours de l'érection, à la différence que le sexe de l'homme étant extérieur, on le voit se dresser (érection vient de *erigere* : se tenir droit). Chez la femme, la plus grande partie du sexe étant interne, l'intumescence est peu visible, bien que plus importante en volume. Seule celle du gland du clitoris est évidente ; pour ce qui est des autres parties du clitoris (la tige et les racines) et des bulbes vestibulaires qui se trouvent à l'intérieur des grandes lèvres, l'intumescence se devine aux

modifications (gonflement, rougissement, réchauffement) de l'ensemble de la vulve et de sa muqueuse ; c'est dire que c'est le cunni qui permet le mieux à l'homme de prendre conscience des merveilleuses transformations de l'intimité de la femme : elles s'opèrent sous ses yeux et sous sa bouche (et par le miracle de sa bouche). De quoi bouleverser et tourneboulé tout homme adorant de près son amoureuse.

Bien sûr, l'intumescence qui concerne les tissus érectiles profonds n'est guère directement accessible à la bouche.

La lubrification des muqueuses

L'abondante humidité de la vulve participe à son charme et surprend et réjouit l'amant. Au début de la phase d'excitation le liquide est issu de la cavité vaginale. Comment se forme-t-il ? Il provient des vaisseaux de la gaine vaginale : l'eau traverse la paroi vasculaire puis la muqueuse vaginale à la surface de laquelle elle perle telle une rosée ; les gouttelettes se rassemblant forment un ruissellement qui s'écoule vers la vulve. C'est la fameuse « mouillure » ou « eau du désir » qui témoigne de l'émoi de la femme et peut survenir en une minute. La femme mouille aussi vite que l'homme bande.

Survient la phase de plaisir : les stimulations de toutes sortes s'appliquant sur le corps féminin puis sur sa vulve, l'intumescence croît jusqu'à atteindre un maximum tandis qu'une lubrification nouvelle apparaît ; celle-ci prend sa source dans la vulve elle-même, au niveau des glandes de Bartholin sises dans les grandes lèvres de chaque côté de l'orifice vaginal.

L'ambiance aquatique sera renforcée par la salive de l'amant, salivation qui accompagne ses baisers et autres léchages, pour le plus grand bonheur des deux amoureux.

Le plaisir peut culminer jusqu'à l'orgasme, bien qu'il ne faut pas faire de celui-ci un but obligé : un impératif d'orgasme nuirait à l'abandon de la femme et au côté ludique de l'échange. Le but est, certes, de se donner du plaisir mais sur tous les modes et sur tous les tons ; c'est aussi d'entrer en étroite intimité par amour ou simplement par confiance partagée.

Cela précisé, il s'avère que le cunni est la manière la plus efficace d'obtenir un orgasme clitoridien et un orgasme des plus intenses (hormis la masturbation

par la femme elle-même) et c'est donc pour l'homme la façon la plus sûre de procurer un plaisir suprême à une femme.

Les voluptés vulvaires provoquent les mêmes réactions dans le corps de la femme que toutes les autres excitations. On constate, en particulier, que le vagin, dans son tiers supérieur, se dilate en montgolfière, et que le périnée, au moment de l'orgasme, se met à se contracter de façon rythmique. L'amant, au cœur de la vulve, sera immensément ému d'imaginer ces transformations qui s'y déroulent.

Il pourra même, en portant un doigt dans le fond du vagin, percevoir la « ballonnisation » de celui-ci, et, au moment du séisme orgasmique, sentir battre les cordes de la lyre périnéale.

CHAPITRE 3

POURQUOI C'EST DÉLICIEUX ?

AVANT D'ANALYSER LES RAISONS qui poussent les hommes et les femmes à adorer le baiser vulvaire, écoutons en vrac quelques adorateurs :
« *J'adore contempler la chatte de ma femme, découvrir ses endroits secrets. D'abord j'aime écarter sa toison puis ses grandes lèvres. Il y a plein de trucs à découvrir, c'est plein de surprises.* » « *J'aime dire à ma compagne combien son sexe est beau. Je ne vois que certaines orchidées à quoi le comparer.* » « *Le sexe de la femme est invisible et inconnu. Il faut aller le voir de près, dégager ce qui s'y cache, puis le caresser et le déguster.* » « *J'aime son odeur, c'est pur arôme, ça m'excite, ça m'enivre. Aucune odeur n'est aussi délicieuse que le sexe de mon amie. Pareil pour son goût qui est suave, doux-amer, un vrai élixir !* » Quant aux femmes, elles bénissent ce baiser car elles y trouvent moult raisons de s'exalter.

Jouissances assurées pour la femme

La femme jouit merveilleusement et l'homme se réjouit de la voir jouir, de la faire jouir.

Le baiser vulvaire est le moyen le plus fabuleux de faire jouir une femme. Faire grandir progressivement son désir, faire monter irrésistiblement son excitation, emballer son plaisir, et que cela se fasse à notre visage, c'est fabuleux. L'entendre crier : « *Plus fort, plus profond, n'arrête pas !* », et avoir l'impression d'être maître du plaisir de cette femme, maître de cette femme, c'est fabuleux. Sentir soudain son corps se déchaîner, ses gémissements se faire

hurlements à notre bouche, par notre bouche, c'est fabuleux. La sentir s'élancer dans le plaisir suprême et entendre là-haut sa voix psalmodier des chants fous tandis que notre bouche s'efforce de coller à sa faille, c'est fabuleux. L'accompagner de la bouche dans sa course dans les étoiles, qu'y a-t-il de plus fabuleux ?

« Je lèche les parois lisses de sa vulve, j'aspire les voiles qui y flottent, je suce et je déguste, j'avale des pans entiers. Puis je m'enfouis plus dans la fente et c'est la fente qui m'avale. Elle, la femme, tire ma tête à deux mains pour que je m'enfonce plus profondément. Elle crie : "Suce, suce à fond." Finalement elle a un orgasme stupéfiant. » « J'aime tout de son sexe, ses poils, son petit bouton, ses lèvres, son odeur, son goût. Mais le plus fort, le plus bouleversant, c'est lorsqu'elle jouit à ma bouche. Je suis à chaque fois éberlué. »

Les orgasmes procurés par le baiser vulvaire sont particulièrement intenses, affolants et se répètent facilement, car l'excitation est ponctuelle, ciblée, aiguë et en même temps multiple, portant sur une foule de points érogènes qui bourrent le clitoris et émaillent la vulve et l'entrée du vagin. L'abandon total de la femme et le plaisir dont il est l'auteur donnent à l'homme une impression de puissance ou plutôt de détenir un pouvoir magique. Il y a quelque chose de surnaturel à faire perdre ainsi la tête à une femme.

Quelle que soit l'habileté de l'homme, la femme ne doit pas hésiter à l'aider à mieux faire à son goût, en lui donnant quelques indications. Les hommes déplorent que les femmes n'expriment pas assez ce qu'elles souhaitent et ce qu'elles ressentent. Si, par exemple, votre aimée vous suggère d'associer à votre magnifique cunnilingus la présence d'un doigt dans son canal anal, empressez-vous de réaliser son vœu, tout en vous fustigeant de n'y avoir pas pensé vous-même : son plaisir en sera affecté d'un coefficient deux ou trois.

Toutefois, si le cunni constitue la façon la plus efficace de procurer un orgasme et un orgasme intense à la femme, ça ne doit pas être le seul but et un but obligatoire.

Les délices de la chair

Ô combien est charnel ce baiser où les lèvres et la langue viennent au contact de la vulve, ses plis et ses replis. C'est la rencontre des chairs les plus dénudées (elles n'ont pas de revêtement cutané), les plus sanguines (le sang y abonde et y

affleure), les plus sensibles (les capteurs sensitifs y fourmillent). Aussi, le plaisir est plus intense et plus exquis que celui que peuvent offrir les doigts, le pénis ou les jouets érotiques.

Pour la femme, le baiser vulvaire est la plus excitante et la plus somptueuse caresse qu'on puisse lui faire. C'est une caresse humide, voire aqueuse. Or c'est très souvent dans un milieu aquatique que la femme a révélé sa sexualité : c'est sous un jet d'eau, sous sa douche ou dans sa baignoire, qu'elle a joui au mieux pour la première fois. Doux, fluide et chaud, à l'instar de l'eau, le baiser clitoridien ne peut qu'émerveiller la vulve. La rencontre de la bouche et de la vulve, c'est la rencontre des deux fentes les plus humides du corps. De ce mélange des eaux naît un milieu marin, or on sait bien que le sexe de la femme appartient à la flore sous-marine.

C'est aussi une caresse tendre et voluptueuse. La chair qui donne le baiser est moelleuse et généreuse en sensations comme la chair qui le reçoit. Chacun sait bien à quel point la bouche possède une extrême sensualité qui n'est égalée que par le sexe. Ici, la bouche embrasse la vulve, autant que la vulve embrasse la bouche.

C'est enfin une caresse subtile : la pointe de la langue, par sa finesse, son habileté, sa précision, sa sensibilité, sa douceur, son humidité, sa chaleur, est l'agent idéal de la caresse du plus précieux, du plus sensible, du plus délicat et du plus petit des organes sensuels, j'ai nommé le clitoris. Les lèvres présentent les mêmes qualités que la langue et, bien que charnues elles sont agiles : quand il s'agira de sucer, elles trouveront d'instinct le délicat mouvement de préhension jadis destiné au mamelon. Du reste il s'agit maintenant de téter, c'est-à-dire de réaliser une succion-dégustation, de goûter et d'absorber la chair féminine, comme l'enfant tétant dévore la chair maternelle. Et ici, tout est à téter : le clitoris, les nymphes, *etc.* Excité par les effluves, l'homme sentira même ses dents s'agacer et il devra donner aux jeux de ses lèvres des allures plus voraces encore : aspiration profonde, mâchouillage entre langue et palais, voire simulacre de mordillement (songez que la cavité buccale – lèvres, langue, joues, *etc.* – est animée par une trentaine de petits muscles déliés).

Pour la femme comme pour l'homme les sens ici sont d'une exquise sensualité. Les muqueuses en action sont très sensibles, les muqueuses orales venant juste après les sexuelles en matière de sensibilité. Lèvres, langue, palais sont également bourrés de capteurs détectant le contact, le chaud, le goût, le

plaisir, *etc.* Les lèvres, la langue et même la peau de tout le visage – du menton, du nez, des joues, du front – apprécient l’humidité, la chaleur, l’onctuosité, la tendresse des chairs, de leurs plis et replis, de leurs rebonds et de leurs fonds (songez que l’ensemble lèvres et langue a autant de capteurs sensitifs que les dix doigts de la main réunis et que la totalité de la surface du corps).

La beauté du site

Nous avons bien perçu tout au long de la description anatomique et physiologique la beauté du sexe féminin. Ses couleurs faites de cent nuances de rose auxquelles l’eau qui ruisselle donne mille brillances, ses formes tantôt rebondies, tantôt ciselées, tantôt dentelées, tout concourt à sa magnificence.

Cependant cette fastueuse vision, la femme ne l’offre qu’à l’homme pour qui elle brûle de désir et en qui elle a une totale confiance, méritée par le respect et la ferveur qu’il lui témoigne.

Ce qui frappe d’abord l’homme et peut-être le déstabilise voire l’inquiète, c’est la complexité de ce lieu intime. L’homme en dénudant le corps de la femme croit l’avoir dévoilé pour de bon, mais il trouve au plus profond d’elle d’autres voiles « *impossible nudité de la femme : on ôte de son corps tous les linges et voici que son sexe est encore linges et voiles qu’on ne finit pas d’écarter* ». Bellissime phrase de Jacqueline Kelen² qui exprime bien la gracieuse complexité de la configuration du sexe de la femme. Devant la multitude et la délicatesse de ces admirables plis et replis, devant ces festons et ces godrons, ces rubans et ces volants, ces guirlandes et ces guipures, toute cette passementerie érotique, devant ces tulles, ces gazes, ces mousselines, ces percalines, devant ces soieries, ces satins, ces velours, déshabiller une femme, trouver le cœur nu de son sexe, c’est faire à l’envers le travail d’un grand couturier. C’est être « nympholâtre ».

Ce que voit l’homme ensuite et qui le fascine, c’est l’image d’une vallée ou plutôt d’une gorge. En son fond s’étirent des filets d’eau, sur ses pentes ruissellent des nappes humides, sur les reliefs l’onde cascade, dans les fissures elle se glisse. C’est le désir qui fait naître ces flots et ces résurgences et répand la sève d’amour. Ces jeux d’eau avivent les superbes couleurs de la faille : c’est un camaïeu de rouges qui se décline du rose à l’écarlate en passant par le carmin, le garance, le vermillon, le grenat, l’incarnat. Incarnat : le mot est juste. Il parle de

l'appétence quand il se fait chair. Dieu quelle palette ! Et chaque partie a une nuance qui lui est propre. Le clitoris se caractérise par un reflet qui brille sur la pointe de son nez. Le magicien qui crée cette féerie de couleurs, c'est encore le désir. C'est lui qui engendre l'intumescence et enflamme les muqueuses qui en deviennent écarlates, brûlantes, gorgées.

La vulve est aussi un paysage sous-marin, comme il y en a dans les profondeurs de la Mer Rouge : les nymphes y oscillent comme les voiles des méduses, le vestibule vaginal bâille comme une bouche de daurade et le clitoris est tel une anémone de mer sur un banc de corail. Sur fond de madrépore et de coralline, des anémones de mer aux pétales érubescents flottent dans les courants du désir. « *La femme... renversée dans ses enveloppes florales livre à la nuit de mer sa chair froissée de grande labiée* » chantait Saint John Perse³.

Autre image qui surgit quand s'ouvre la vulve : celle d'un coquillage. Les grandes lèvres s'entrebâillent comme des valves et c'est bien l'intérieur d'une praire qui apparaît ou d'une pourpre ou d'un violet. Les parois sont nacrées et irisées et la chair, à l'instar de celle du fruit de mer, est arrondie, festonnée, ciselée, lamellée.

Toutes ces évocations sont inspirées par le fait que la vulve est un milieu humide.

Vous trouvez ma description du palais trop foisonnante ? C'est que la vulve est d'une telle richesse ! C'est aussi qu'elle est tellement différente d'une femme à l'autre : il y a autant de configuration que de femmes ; comme les empreintes digitales, elles sont propres à chacune.

Vous me trouvez bien lyrique ? Vous croyez que j'exagère la beauté du palais ? Mais n'avez-vous pas lu Freud ? « *Si vous voulez en apprendre davantage sur la féminité, adressez-vous au poète !* »

Naturellement, tout homme est saisi de respect devant ce qui s'ouvre à ses yeux, à ses doigts, à sa bouche. L'admiration et la ferveur le disputent à la gratitude. Contempler, adorer, complimenter, voilà ce qu'il lui faut faire, du regard, de ses pulpes, de ses lèvres. Il ne rendra jamais assez hommage à un lieu qui, en plus d'être beau, lui offre les plus heureux moments de sa vie, et fut à l'origine de sa vie.

L'ivresse des arômes

« Et toi plus chaste d'être plus nue, de tes seules mains vêtues... chair de femme à mon visage, chaleur de femme sous mon flair, et femme qu'éclaire son arôme comme la flamme du feu entre les doigts mi-joints. »⁴

Les arômes qu'exhale l'intimité de la femme participent à l'enivrement de l'aimant. Dès qu'il aborde le triangle pubien il perçoit ces senteurs : le site est des plus odoriférant car il produit nombre de molécules parfumées, les fameuses phéromones ; et il reçoit les exhalaisons de la faille vulvaire, s'en imprègne et les diffuse ; les poils aident à cette diffusion, comme nous l'avons vu.

Voilà l'homme qui découvre le triangle héraldique, en contrebas du dôme abdominal. D'or ou de geai il contraste avec la blancheur du ventre ou joue les camaïeux si la peau est brune. Des yeux il contemple les boucles : « Ainsi femme, pense-t-il, me voilà au cap de ta nudité, au surplomb de ton intime. » Il tressaille, il regarde son aimée, confiante, à lui donnée.

Alors il se penche et pose un baiser sur la toison dont les crins crissent sous ses lèvres. C'est ici que lui parviennent les fragrances. Plus suaves chez les blondes, plus capiteuses chez les brunes, plus fauves chez les rousses, l'odeur est toujours sauvage. Tel un fumet de pelage, elle appartient à ce qui reste d'animalité chez la femme. Après effluves de la harde poussée par l'équipage ou acres senteurs des feuilles en sous-bois un soir d'automne. Rendu animal l'homme hume et furete du nez la toison jusqu'à s'enivrer. Mais il réussit à contenir sa pulsion, il veut vivre pleinement tout ce qui advient. Aussi il pose son front sur le triangle et se recueille.

Mais de la vulve ouverte montent comme d'un encensoir des volutes parfumées qui font frémir les narines de l'aimant. C'est un entrelacs d'arômes que la chaleur moite du sexe infuse. Alors il ne peut plus attendre et plonge son visage dans la faille béante. Baisant de sa bouche et inhalant à plein naseau, il en parcourt toute la longueur dans un sens puis dans l'autre.

Et voilà qu'il découvre que la vulve est une mosaïque d'odeurs et une palette de saveurs. En avant, à hauteur du clitoris, les odeurs sont océanes : au soleil levant, la mer montante, porteuse de lumière, réveille les goémons dans l'estuaire ; au couchant, c'est la criée où étincellent les rougets tout juste sortis des flancs d'un chalutier. Ici la saveur est saline.

Au centre, au niveau du vestibule vaginal, l'odeur est aigrelette et le goût un tantinet acidulé, rappelant les yogourts bulgares. C'est que d'utiles bacilles, saprophytes du vagin – bacilles de Doderlein et autres lactobacilles – produisent de l'acide lactique, maintenant le pH du vagin dans la zone acide, c'est-à-dire inférieur à 7 et même souvent à 4, ce qui a pour effet d'éliminer les mauvaises bactéries. Inversement, si le pH va dans la zone alcaline – pH supérieur à 7 – ce sont les mauvaises bactéries qui se développent. Avant les règles, les cellules vaginales produisant du glycogène – une sorte de sucre – le goût de la vulve se rapproche alors du sucré-acide des bonbons anglais.

Enfin, derrière la vulve, sur le périnée et aux confins de la zone anale règnent des relents exotiques, épicés et boisés à la fois : safran, curry, santal, cèdre, ambre, musc. Et vous voilà transportés sur un marché d'Orient. Mais on y rencontre aussi des senteurs florales : muscari, narcisse, viburnum. Alors surgit une ambiance de serre au printemps ou de chœur d'église un jour de communion solennelle. Pas étonnant : la zone anale est également un site riche en glandes productrices de phéromones.

Parfois c'est une note qui l'emporte : soit les effluves marins, soit les arômes épicés, soit les senteurs florales. Chaque femme a ses fragrances personnelles, *sui generis*, chaque femme, créatrice et virtuose, alambique au feu de son sexe des essences qui lui sont propres. On peut dire que chaque femme a son identité olfactive et gustative, comme elle a sa personnalité esthétique. En outre, les arômes et leurs combinaisons varient au fil du cycle menstruel et au fil de l'âge.

Au cours même d'une journée les fragrances évoluent. Le matin après la douche ou le bain, l'odeur et le goût sont neutres, toutes les molécules odoriférantes ayant été emportées par l'eau et remplacées par les molécules des savons parfumés ou, pire, par celle des déodorants. En perdant ses odeurs, le creux féminin perd de sa magie. Foin des replis inodores fraîchement sortis des vasques sanitaires ! Peste des sillons désodorisés par quelque spray d'apothicaire ! Heureusement, les heures passant, la femme retrouve peu à peu sa personnalité olfactive. Alors il n'est de parfum plus enivrant que celui d'un sexe de femme au soir tombant, quand les essences par moult pertuis distillées, brassées par les mouvements incessants de la journée, infusées dans la chaleur des profondeurs, offrent la plus sublime composition. Pour peu que la femme, troublée par la vue de son amant, y ajoute quelques larmes érotiques, c'est le délire. Et que dire des exhalaisons du lendemain au point du jour : l'amante, toute imprégnée des élixirs de leurs plaisirs, s'était endormie dans les bras de son

aimé ; durant la nuit, alambiquées dans la moiteur des corps, leurs liqueurs ont composé le plus affolant bouquet qu'on puisse rêver. Alors, l'homme referra le geste somptueux : renifler avec délectation les essences folles, les fragrances rédemptrices. Ses désirs nourris, il rendra grâce au sexe de sa compagne.

On comprend le cri du cœur d'Henri iv, dit « le vert galant », dans une lettre à sa maîtresse : « *Ma mie, de grâce, ne vous lavez pas !* »

Reste à expliquer pourquoi ces arômes ont un tel impact sur l'homme jusqu'à le griser, et aussi sur la femme, car celle-ci perçoit également ses propres fragrances exhalées de son sexe jusqu'à ses propres narines ou imprégnant la peau de son amant – son visage, ses mains entre autres – quand il l'embrasse ou la caresse. L'homme tout imbibé du baume féminin le répand sur toute la surface du corps de son aimée qui le lui renvoie à son tour. Et tous deux baignent dans ces effluves et le désir qu'ils engendrent. Un point fort dans cet échange olfactif : quand, après avoir donné le baiser vulvaire, vous allez embrasser la bouche de votre aimée. Celle-ci respire et goûte alors sur vos lèvres la quintessence de ses propres fragrances, et à leur tour, ses lèvres et son visage vous rendent ce que vous y avez déposé.

La première explication de l'effet envoûtant des arômes féminins réside dans leurs pouvoirs de susciter le désir. Ce sont pour la plupart des phéromones, c'est-à-dire des molécules odoriférantes sécrétées par la peau et les muqueuses (leurs glandes sudoripares, sébacées et apocrines), au niveau de sites privilégiés, et qui jouent le rôle de messagères du désir. Captées par les narines elles y engendrent des influx qui gagnent aussitôt le centre cérébral de l'olfaction – le rhinencéphale –, lequel les répercute sur le centre voisin – l'hypothalamus – qui, lui, est le siège des pulsions sexuelles. C'est alors que son désir s'ébranle. De fait, c'est bien l'instinct animal, archaïque et éternel qui surgit lorsque les fauves effluves féminins atteignent l'homme, font grincer ses dents de faim et font ériger son pénis, et atteignent à son tour la femme embrasant son désir.

Il est une autre explication à l'impact des odeurs : elles réveillent des émotions liées au passé. Le centre cérébral de l'olfaction est également mitoyen du centre des émotions – le centre limbique – et plus précisément de sa partie qui enregistre la mémoire des émotions – l'amygdale limbique. Là sont stockés les souvenirs qui nous ont émus.

C'est pourquoi la captation d'une odeur peut faire ressurgir des scènes heureuses de notre passé et particulièrement de notre enfance. Il est vrai qu'au

cours de cette époque, c'est par milliers de fois qu'une émotion heureuse provoquée par la mère s'est associée à une perception olfactive. Ce conditionnement est gravé à vie dans notre cerveau. Nous savons quel bonheur océanique le contact du corps maternel procure à l'enfant – c'est la fin de la solitude, de l'angoisse, de la faim et de bien d'autres impressions désagréables ; mieux, c'est un apport de câlins, de chaleur, de nourriture et d'autres sensations agréables. Or, tandis que bébé flotte dans ce bien-être, il baigne aussi dans une mosaïque d'odeurs ; celle de la peau de sa mère, de ses seins, de son creux axillaire, de sa bouche, de ses cheveux et de son sexe aussi. Et cela durera longtemps, car le petit vivra jusqu'à l'âge de sept ans dans l'intimité de sa mère, c'est-à-dire dans ses bras ou accroché à ses jambes, les narines à la hauteur du pubis. C'est-à-dire dans l'aura olfactive de la mère où domine la note marine. Comment voulez-vous qu'il oublie tout cela ? Alors ne vous étonnez pas si à vingt ans ou à quatre-vingts ans l'odeur du corps de l'autre, les odeurs de son sexe, entre autres, vous bouleversent tant et vous insufflent des bouffées de bonheur, comme si les portes du paradis, soudain, s'entrouvraient, paradis perdu de l'enfance, dans l'amour retrouvé.

Peut-on penser que les émotions liées aux odeurs et aux autres sensations du cunni remontent à un passé plus lointain, à savoir la vie intra-utérine ? C'est plausible. En ce temps-là nous vivions dans la petite mer intérieure de notre mère, heureux comme un poisson dans l'eau, d'une félicité faite de douce chaleur, d'apesanteur, de silence, d'obscurité et de goûts marins (le fœtus déguste le liquide amniotique qui a la même composition que l'eau de mer et que les mouillures de la femme). Lors du baiser vulvaire, l'homme plongé dans la fente féminine jouit de la même ambiance marine, la même humidité, la même chaleur, le même silence (ses oreilles sont souvent quelque peu comprimées par les cuisses de son aimée), la même obscurité (souvent il ferme les yeux), les mêmes saveurs. Quant à la femme, en percevant les mêmes arômes et les mêmes saveurs sur la bouche et la peau de l'homme qui lui offre le cunnilingus, elle connaît les mêmes réminiscences et le même bonheur.

Peut-on aller plus loin et penser que le baiser vulvaire réveille la mémoire thalassale (*Thalassa* = mer), de ces temps immémoriaux qu'évoque Sandor Ferenczi⁵. Selon ce dernier, l'humain porterait dans son inconscient collectif et dans ses cellules une trace mnésique de la vie océanique, de ces temps où les premiers êtres vivaient dans l'Océan primaire, où la vie était apparue. Le baiser vulvaire constituerait une sorte de plongée sous-marine : même odeur de mer,

même fleur aquatique, mêmes coquillages (images inspirées par la configuration de la vulve). La béatitude de l'homme au cours du baiser vulvaire, réalise une véritable « régression thalassale », c'est-à-dire une sorte de dilution dans un océan de bonheur et une manière de fusion dans un bain de vie.

Le goût du bonheur

La langue apprécie en plus les goûts qu'elle va dénicher dans toutes les directions, lapant la surface bombée des grandes lèvres, plongeant dans l'orifice vaginal, soulevant de sa pointe les nymphes. S'alliant, langue et lèvres se mettent à sucer, à téter effrontément ces chairs goûteuses regorgeant de sucres et d'élixirs à en perdre la tête. Le goût du sexe de la femme est également pluriel, fait de saveurs nombreuses. C'est encore la mer qu'il évoque en premier. C'est la saveur marine qui l'emporte et plus précisément celle des coquillages, où l'on retrouve le sel, l'iode et le cuivre. Mais une analyse plus fine découvrira les saveurs de base : le sucré (miel, ananas), le salé (mer, fruits de mer), l'acidulé (bonbons anglais), et le piquant (épices orientales) ; mais le plus souvent elles sont combinées : à l'avant de la vulve, on trouve plutôt le salé-sucré, au niveau de l'orifice vaginal le salé-acidulé, en arrière le sucré-piquant. Au niveau du clitoris se ressent une pointe d'électricité comme lorsqu'on touche du bout de la langue les pôles d'une pile. Bien entendu ces compositions varient selon les femmes et en fonction du cycle menstruel. La femme elle-même pourra goûter sa propre saveur sur la bouche de son amant.

L'ivresse psychique

Chez la femme et chez l'homme le cunnilingus constitue un geste de confiance et d'amour.

Pour la femme qui offre sans limite le cœur de son être intime, pour l'homme qui place son visage en ce lieu, le baiser vulvaire a une profonde valeur symbolique. Par son offrande, par son abandon la femme témoigne de sa totale confiance en l'homme élu, à ce qu'il a dans la tête – ses pensées, ses intentions, ses appréciations. Elle lui donne la plus haute preuve de l'estime et de l'amour qu'elle a pour lui. Par sa façon d'être, l'homme montrera à la femme qu'il l'aime totalement, qu'il aime sa féminité jusqu'à ses profondeurs, qu'il les trouve belles

et bonnes. Du coup, la femme les trouvera également belles et bonnes et achèvera de se réconcilier avec son sexe.

Aussi, on comprend de quelle tendresse la femme se prendra pour l'homme qui, sans dégoût pour cette zone, y met tendrement et admirativement la main, les yeux, la bouche. La femme narcissisée au plus intime se sent fière d'être femme ; les caresses la « révèlent » psychologiquement, en même temps qu'érotiquement. *« Je me suis sentie totalement reconnue et acceptée comme femme depuis qu'il m'embrasse cette partie la plus taboue de moi-même. Depuis qu'il l'aime, j'aime ma féminité. » « Mettre son visage à cet endroit-là, c'est le plus beau cadeau qu'un homme puisse offrir à une femme. »* Il faut dire que l'adoration des amants n'est pas l'effet de la cécité de l'amour.

« Pour moi, dit un homme, ce que j'aime c'est la proximité avec la femme. C'est plus intime même que la pénétration. Voir ce qu'il y a de plus secret, de plus profond en la femme, le toucher de mes lèvres, de ma langue, y plonger mon visage jusqu'à le baigner dans la mouillure et mieux encore prendre dans ma bouche cette chair cachée et à ce moment entendre gémir de plaisir la femme, c'est extraordinaire. »

Le baiser vulvaire remue beaucoup de choses dans la tête de l'homme. C'est pour cela aussi qu'il l'aime.

Le baiser vulvaire donne à voir à l'homme ce qui ne se voit pas, ce qui est caché, non seulement par les vêtements, mais aussi par la configuration anatomique ; un lieu qui resterait secret, invisible, inaccessible sans le baiser vulvaire.

Le baiser vulvaire donne à l'homme ce qu'il n'a pas : le cœur intime de la femme, quelque chose qui appartient à l'autre partie de l'humanité, qui est d'un autre continent, voire d'une autre planète. C'est toute la féminité du monde qui lui est offerte et qu'il peut à loisir regarder, renifler, toucher, explorer.

Le baiser vulvaire est la preuve que la femme l'aime. Il faut qu'elle l'aime pour lui donner cette partie que lui seul ou quelques rares hommes auront vue, cette partie cachée d'elle-même. L'homme qui la regarde, la voit encore mieux qu'elle-même ne l'aura jamais vue. C'est vraiment un cadeau, un acte suprême de confiance, de complicité, d'intimité. Ça lui coûte car, peut-être, pense-t-elle, l'homme va la trouver moche, d'un goût déplaisant et d'une odeur désagréable.

Le baiser vulvaire est aussi pour l'homme une façon de montrer à son aimée combien il l'aime. Mettre son visage là, y enfouir son nez, y baigner ses yeux, y poser sa bouche et sucer, téter, goûter, aspirer, laper, avaler... oui, pour faire tout ça, il faut aimer.

-
2. Kelen Jacqueline, *Un amour infini*, Albin Michel.
 3. Saint John Perse, *Amers*, Gallimard Poésie, 1970.
 4. Saint John Perse, *Amers*, Gallimard Poésie, 1970.
 5. Ferenczi Sandor, *Thalassa*, éditions Payot.

CHAPITRE 4

LES POSITIONS POUR LE CUNNILINGUS

IL S'AGIT QUE LA VULVE soit bien exposée et bien accessible et que la position tant de la femme que de l'homme soit confortable, évitant le plus possible toute douleur, contracture, crampe et fatigue.

Femme allongée sur le dos

1. ***Homme couché sur le ventre parallèlement au corps de la femme couchée sur le dos, homme tête-bêche***, c'est-à-dire la tête à hauteur du sexe féminin, les pieds du côté de la tête de la femme. La femme plie les cuisses et les écarte. L'homme place son visage entre les cuisses de son adorée. Mais il ne s'agit pas de faire un « 69 », c'est-à-dire combiner un cunni et une fellation. En effet, la femme qui s'occupe du sexe de l'homme ne peut se concentrer sur son plaisir clitoridien et l'homme, distrait par son plaisir pénien, ne peut se consacrer au baiser clitoridien. Et puis, aujourd'hui c'est la fête de la femme, c'est elle qu'on célèbre : elle n'a pas l'obligation de rendre parce qu'on lui offre. Il est bon que la femme glisse un coussin sous ses fesses pour rehausser sa vulve vers le visage de l'amant ;
2. ***Homme à genoux sur un côté de l'aimée couchée sur le dos***. C'est une sorte de prosternation que mérite bien l'adorée ;
3. ***Homme allongé sur le ventre entre les jambes de la femme couchée sur le dos***, homme dans l'axe du corps de celle-ci. Sa tête est sur la vulve, ses

pieds du côté des pieds de la femme. L'inconvénient est que l'homme a le cou cassé ; aussi le coussin sous les fesses féminines est ici indispensable. La femme peut aussi se rendre plus accessible en posant une de ses jambes sur une épaule de l'homme, ou encore en pliant ses cuisses sur sa poitrine et en les maintenant écartées. Dans ce cas l'accessibilité de la vulve est meilleure pour l'homme mais la posture mal commode pour la femme ;

4. ***Les fesses de la femme couchée sur le dos ou assise sont au bord du lit – ou d'une table ou d'un siège –, l'homme est à genoux sur le sol***, entre les cuisses de la femme, face à la vulve. Pour son confort, la femme pose ses talons sur les épaules de l'homme.

Femme à califourchon sur l'homme

L'homme est couché sur le dos, la femme est à cheval sur lui, plantée sur ses genoux, les cuisses écartées. Elle place sa vulve éclose à l'aplomb du visage masculin, puis la descend vers celui-ci, offrant à son aimé le plus somptueux cadeau qu'une femme puisse faire.

Femme debout

L'homme est à genoux sur le sol, le visage à hauteur de la vulve. Belle posture d'adoration, mais inconfortable car l'homme doit se casser la nuque (ici aussi) et meurtrir ses genoux. Quant à la femme, elle ressentira vite l'inconfort d'être debout immobile. Pour faciliter la position de l'homme, la femme pourra, de ses mains, ouvrir largement sa vulve et lui suggérer de poser un coussin sous ses genoux. Pour faciliter la position de la femme, l'homme pourra enlacer le bassin de celle-ci et l'amener à s'adosser à un mur ou un meuble ; l'avantage de cette posture est qu'elle est réalisable en tous lieux, qu'ils soient exigus ou dépourvus de plan horizontal.

Femme en levrette

L'homme est à genoux derrière elle. La vulve et l'anus sont magnifiquement offerts, surtout si la femme pose son visage et ses épaules sur le lit (ou le sol), pointant ainsi ses trésors vers le ciel et son amant. Mais, ici encore, l'homme

devra se plier le cou, ce qui limitera la durée du cunni. Cependant il y a tant de choses agréables à faire dans cette position que l'aimant, en variant les plaisirs, pourra détendre sa nuque.

Femme allongée sur le côté ou sur le ventre

Ce n'est pas ce qu'il y a de plus confortable.

Pour les rendre plus vivantes je vais illustrer deux des positions décrites, « les plus terribles » et qui sont assez confortables : la position « **Femme allongée sur le dos** » variété 1 et la position « **Femme à califourchon sur l'homme** ».

Une volupté sans pareille

Les amants sont en position « **Femme allongée sur le dos, homme couché sur le ventre, parallèlement au corps de la femme** ».

L'homme, reposant sur ses coudes placés de part et d'autre des hanches féminines, a le visage à hauteur du mont de Vénus. Voilà qu'il penche la tête et pose un long baiser appuyé sur la toison : ses lèvres enfoncent doucement les crins. Le geste est quasi religieux car il aborde ici le sanctuaire de la femme. Les narines plongées dans le pelage, il en hume profondément les senteurs sauvages. Une onde de frissons parcourt son échine. Le désir le partage à l'adoration. La femme est silencieuse, immobile. Émue, confiante, donnée, elle retient son souffle dans un temps suspendu, comme à l'instant où l'on sait que quelque chose de très important va survenir qu'on attendait sans le savoir. Une promesse, inscrite inconsciemment dès le premier regard de la première rencontre, va se réaliser. Et l'homme de prolonger son long baiser mêlé de murmures de bonheur et d'admiration. La femme sent son souffle chaud et les vibrations de ses murmures, elle tressaille.

Alors, l'homme avance sa tête vers les cuisses encore à demi-fermées : il les pousse de son front, mais elles ne s'ouvrent que d'un cran. Aussi, pose-t-il quelques baisers légers sur le haut de la vulve puis, collant sa bouche sur les soies, il souffle un air brûlant. « *S'il te plaît* », implore-t-il. Les cuisses s'ouvrent plus largement. L'homme contemple la vulve encore close et le pelage qui dévale ses crêtes. Il dépose un baiser révérencieux sur l'amorce de l'incisure, la

pilosité chatouille ses lèvres et son visage, et un bouquet d'arômes exotiques affole son odorat. « *Comme tu es belle, comme tu es délicieuse !* »

Maintenant, il frôle de plusieurs doigts duveteux la face interne des cuisses, là où la peau est si douce, si sensible. Son aimée frissonne. Puis, il insinue un doigt dans le sillon entre la cuisse et la vulve et l'y fait glisser lentement, c'est chaud, c'est moite, ça préfigure les joies des profondeurs. Il en fait autant dans l'autre sillon. Bientôt, d'un doigt recueilli mais de désir impatient, il suit les bords toujours réunis de la fente. Courbant un peu plus la tête, il pose ses lèvres en plein milieu de la vulve puis les presse avec ferveur. Son impatience grandit d'en voir plus et la femme sent qu'il est au bord de la dévoiler.

Alors, de ses coudes, il écarte fermement les cuisses féminines et de ses mains appliquées de chaque côté de la vulve, il tire vers l'extérieur les grandes lèvres. Un spectacle fabuleux s'offre à son regard émerveillé : sous ses yeux s'étale le delta d'un grand fleuve tropical qui aurait creusé son lit dans une tendre terre ocre. Au centre, le fleuve s'achemine majestueusement vers son embouchure ; sur ses berges, des ruisseaux serpentent avant de le rejoindre, des éminences qu'il n'a pas encore érodées saillent, des franges d'algues pourpres flottent au gré du courant. Dans l'eau qui miroite, il croit voir les lumières d'une barque. Dans l'air, flottent des effluves marins. Enivré par le flux garance et ces fragrances, il hallucine. La voix de son aimée le ramène à la réalité : « *Tu m'aimes ? Est-ce que tu m'aimes ?* » Elle a besoin de cette ultime réassurance avant de le laisser entrer dans son dédale secret. « *Tu es si belle !* », répond l'homme.

Maintenant, il promène un doigt sur la face interne rebondie des grandes lèvres, impressionné. La pulpe glisse plusieurs fois sur la muqueuse brillante de rosée ; rencontrant la dentelle des nymphes, elle les suit dans un sens puis dans l'autre, puis les soulève et refait le même trajet sous elles. Voilà cette pulpe qui descend dans le creux, là où l'eau est profonde et l'explore étonnée et recueillie. En arrière, elle est quasi aspirée dans le vestibule vaginal où la température est nettement torride ; en avant elle rencontre l'éminence clitoridienne, lisse comme une perle et dont le simple attouchement fait frémir la femme. Les yeux de l'homme n'ont cessé de contempler avidement la merveilleuse vallée et se sont émerveillés de ce que les doigts découvraient.

Alors, l'homme courbe plus encore la tête jusqu'à mettre son visage au contact de la vulve. Les arômes infusés par le désir envahissent ses narines et

dans le même élan tout son être. Ses lèvres se posent au fond de la faille et embrassent au jugé ce qu'elles rencontrent. C'est une véritable plongée sous-marine que l'homme effectue, tant l'eau abonde.

D'instinct, sa langue sort de la bouche et se met à lécher ce qu'elle trouve sous elle, qui est onctueux, chaud, salé. Puis, elle se déplace vers les rebonds charnus des grandes lèvres, qu'elle suit d'abord d'une pointe légère et chatouillante, puis, de son plat, large et gourmand. Découvrant les nymphes, elle se remet sur sa pointe et redessine leurs dentelles, puis, par jeu les soulève délicatement. Mais, les hauts fonds où elle avait plongé d'emblée l'attirant à nouveau, de toute sa longueur, elle s'enfonce dans le vestibule vaginal, en sonde les profondeurs et se met à les laper. Elle s'y abîmerait bien, mais on l'appelle de toutes parts : alors, elle fait une incursion du côté de la commissure postérieure, en arrière du vagin puis revient en avant, effleure le méat urinaire, glisse sur le clitoris sans céder à ses implorations et va taquiner la commissure antérieure à l'aplomb du mont vénusien.

Toutes ces visites rendues, la langue pourrait enfin se consacrer au clitoris, le joyau des joyaux. Mais, les lèvres réclament de faire à leur tour le même parcours. Alors, où la langue est passée, la bouche va repasser avec un appétit exacerbé. Les lèvres s'appliquent sur la rondeur gorgée de suc des grandes lèvres, y appuyant un baiser suivi d'une salve de petits bécots. Les dents s'agacent, elles croqueraient bien cette belle chair. Mais, c'est la bouche tout entière qui, avide, s'empare du fruit ; en un instant, la grande lèvre est aspirée entre langue et palais, sucée, pressée, tâlée et même mâchouillée par des dents aussi précautionneuses que l'araignée d'eau l'est avec sa bulle d'air. Dévoration. Dévotion. La femme frémit, elle a confiance mais sait-on jamais, l'homme paraît si gourmand. Elle frémit aussi de plaisir et de joie : voilà qu'est reconnue l'irrésistible saveur de son sexe.

Tout au long de leurs pérégrinations langue et lèvres ont pu goûter et déguster, de-ci de-là, toute la palette des saveurs du sexe féminin. Quant aux narines, elles n'ont rien perdu de la multitude des arômes qui s'exhalaient. Enfin l'heure du clitoris est venue. La langue, nous le savons, est faite pour le clitoris. Commencez par le lécher d'une large langue – mais pas trop large : le quart de sa surface antérieure – avec application et lenteur. Cette caresse flatte tout à la fois le gland, la capuche, la tige et leurs alentours. Faites-le avec appétit et avec tendresse. Puis, affinez votre langue en n'utilisant plus que sa pointe, mais, ne la portez pas d'emblée directement sur le gland trop sensible, il ne le supporterait

pas. Glissez-la plutôt sur le côté, dans le sillon entre la capuche et les grandes lèvres et faites-la aller et venir de bas en haut et de haut en bas ; faites de même dans le sillon du côté opposé. Vous pourriez aussi faire tourner votre pointe de langue autour du gland, elle décrirait de petits cercles passant dans le sillon droit, puis au-dessus de la capuche, puis dans le sillon gauche, puis sous le gland.

Apprivoisé, le gland peut alors recevoir une caresse directe, à condition que vous assouplissiez votre langue, qu'elle cesse d'être dure et pointue. Alors, vous pourrez titiller la petite sphère, un peu comme vous le feriez d'un mamelon, mais avec plus de finesse encore ; une amplitude moindre, une intensité réduite. Vous pourriez aussi, de l'extrême pointe de la langue, soulever le capuchon et titiller dessous, mais soyez infiniment circonspect, vous manipulez le détonateur d'une bombe.

Vos lèvres s'impatientent, il leur faut entrer en lice. Déjà, elles happent le bouton, l'aspirent, le sucent, le têtent. C'est un mouvement qu'elles savent faire, un enfant sommeillant en tout homme, mais qu'elles le fassent avec la plus extrême subtilité. Et si votre aimée le supporte, essayez même de saisir doucement le clitoris entre langue et palais et de le mâchouiller. Il n'est rien de plus troublant pour un homme que de jouer aussi finement avec un organe aussi fin. Quant à votre amoureuse, éberluée, elle n'a jamais éprouvé de plaisirs si aigus, si exquis. Cependant, n'insistez pas, ne visez pas encore son orgasme. Continuez d'explorer toutes ses possibilités de volupté. Portez maintenant votre langue sur la tige et vous découvrirez que l'endroit le plus sensible est le haut de cette tige juste sous le pubis – le point T. L'inventaire étant fait, vous pouvez jouer à passer d'un point à un autre jusqu'au moment où vous sentirez que votre aimée est prête à décoller.

Alors, choisissez l'endroit qui s'est révélé le plus sensible – et supportable – et entreprenez une stimulation qu'il vous faudra conduire jusqu'à l'orgasme. Le délai peut être court ou très long. Dans ce dernier cas, il vous faut poursuivre sans défaillance votre baiser. Qu'importe l'irritation de la pointe de votre langue, les crampes de votre gorge, la tension de votre cou (la prochaine fois vous vous placerez mieux), tenez cinq, dix, vingt minutes ou plus. Une fois trouvé le bon point qui, ici, est d'une précision millimétrique, la bonne pression, le bon mouvement, le bon rythme, ne changez plus rien, n'arrêtez sous aucun prétexte, ne serait-ce qu'une fraction de seconde. Toute rupture d'un des paramètres risquerait de faire retomber l'excitation de votre aimée et il faudrait reprendre la partition à son début.

Par contre, quand vous sentirez monter crescendo son plaisir – ses gémissements et ses mouvements croissent, sa respiration s'accélère –, vous pourrez augmenter parallèlement la vitesse de votre stimulation et en renforcer la pression.

Soudain, son corps s'immobilise, sa respiration se suspend, ses chants sont retenus et aussitôt un cri fuse de sa gorge, tandis que son corps se tend ou même s'arc-boute. D'autres cris s'enchaînent accompagnés de secousses corporelles, au rythme des battements du plaisir. Ne vous laissez pas surprendre par l'explosion, ne cessez pas, pas un instant, votre baiser. Maintenez à tout prix le contact entre votre langue et le clitoris, continuez ce que vous faisiez, tel que vous le faisiez. Quelles que soient les gesticulations de votre aimée, gardez votre visage entre ses cuisses et votre bouche collée à sa vulve. Le mieux est d'étreindre son bassin de vos bras ; ainsi solidarisée à elle, votre tête peut suivre ses mouvements sans risquer de se détacher du bouton. Pour votre aimée, c'est l'heure de l'extase. Pour vous, c'est l'heure de gloire et d'un très grand bonheur : à votre bouche, par la magie de la pointe de votre langue jouant sur cette minuscule et mirifique perle, la femme a joui à en perdre la tête, la femme a jailli dans les étoiles. Si elle est femme-fontaine elle vous a inondé de son eau chaude. Alors, son amour pour vous est décuplé, sa gratitude infinie et votre complicité plus grande encore.

Voilà que votre aimée s'apaise, ses cris cessent, son corps retombe, sa respiration haletante se ralentit, vous pouvez arrêter votre baiser. Il le faut même car elle est tellement à vif qu'elle ne supporte plus le moindre contact.

Laissez votre aimée se détendre, vous-même reposez-vous, la tête sur son ventre, à la limite de la toison, un bras enlaçant son bassin. Votre respiration devient synchrone de la sienne. Cherchez sa main, justement elle vient à la rencontre de la vôtre ; serrez-la. Dans un chuchotement, dites-lui « *Merci* » et « *Je t'aime* » ou « *Je t'adore* ». Et elle, dans un souffle, vous répondra qu'elle aussi... Et de son autre main, elle vous caressera le visage et la tête.

Après quelque temps, placez à nouveau votre visage entre les cuisses chéries. Si vous sentez que votre aimée souhaite d'autres bonheurs suprêmes ou, mieux, si elle vous le demande, reprenez votre stimulation selon les mêmes modalités qui ont si bien réussi. Si elle le désire, vous pourrez lui offrir plusieurs séquences orgasmiques, puisque, vous le savez, la femme détient cette extraordinaire capacité. Inversement, si vous percevez que la femme ne désire pas d'autres

rebonds ou si elle vous l'exprime, vous lui donnez un grand baiser d'au revoir pour remercier sa vulve et l'apaiser.

Voici en quoi consiste le grand baiser : plongez l'ensemble de votre visage – menton, bouche, nez, yeux, front – dans la vallée féminine, puis promenez-le de bas en haut et réciproquement. Appuyez votre menton en haut, poussez votre front en bas, au milieu, frottez votre nez et faites barboter votre bouche avec des chuintements mouillés et des mots d'admiration et de régal. Terminez cet hommage par de larges lapements étendus du pubis à l'entrée du vagin. Refermez la vulve puis les cuisses, posez un baiser sur la toison, et allez étreindre votre aimée et embrasser sa bouche.

Pure folie

Ici, les amants réalisent la position « *Homme allongé sur le dos, la femme à cheval sur lui* ».

Ce soir de printemps parfumé de chèvrefeuille, elle avait demandé à son amant de s'allonger sur le dos et, enjambant son bassin, elle le chevauchait, cuisses écartées, genoux sur le lit. Du jardin parvenaient les derniers trilles des grives qui ajoutaient au bonheur des voluptés à venir. Il croyait qu'elle voulait le prendre en position d'Andromaque, mais elle s'était assise sur le pubis de l'homme et ne bougeait plus ; un sourire coquin égayait son visage et ses yeux pétillaient.

Il se demandait ce qu'elle pouvait bien préparer lorsqu'elle se redressa et s'avança pour se poser maintenant sur le ventre mâle. Il sentit sur sa peau le contact tendre, humide et chaud de la vulve et en fut fort troublé. Les yeux plus pétillants encore, elle écarta de sa main ses grandes lèvres, ajusta la fente sur le ventre de l'homme et l'y frotta. Le trouble de l'homme se fit bouleversement. Ensuite elle se remonta vers le thorax masculin, y appliqua sa vulve et l'y frotta aussi.

Alors une idée traversa l'homme – était-ce la même que l'aimée avait en tête ? : il appliqua ses mains sur les fesses féminines, les empauma impérieusement et les tira vers le haut pour amener la vulve à la verticale de son visage. Par un retour de pudeur, elle tenta de résister, mais ne le put. « *Écarte bien, mon amour* », chuchota l'amant. Alors, se plaçant tout à fait au-dessus de lui, d'un geste fastueux, elle ouvrit largement sa corolle et la lui offrit.

À ses yeux apparut le plus émouvant tableau qu'un homme puisse contempler. C'est opulent, luxuriant, exubérant. C'est de tous les roses, de tous les rouges. Ça ruisselle et ça brille de toute son eau. C'est moite, c'est tropical, c'est amazonien, ça fleure bon le santal ici, le varech là. Il était fasciné et ne put retenir un : « *Je t'aime Amour d'Amour !* »

N'y tenant plus, l'homme, de ses mains autoritaires posées sur les hanches féminines, attire vers sa bouche la sanguine corole. Maintenant, l'aimée ne résiste plus. En un instant, le cœur de la fleur est sur les lèvres mâles qui l'embrassent, l'aspirent, le sucent tandis que la langue lance des sorties tous azimuts, lèche ce qui est à sa portée. La femme bouge légèrement d'avant en arrière et réciproquement pour donner chacun de ses pétales à la bouche gourmande et y frotter son bouton. Justement, là, devant, la bouche a senti le petit relief induré du clitoris. Aussitôt la langue le taquine de sa pointe, le titille, le piquetille.

La femme gigote, gémit et tente de se retirer tant c'est fort. L'homme la ramène à sa bouche. Ce sont ses lèvres maintenant qui s'emparent du bouton, le sucent, l'aspirent, le têtent, le plaisir est extrême. C'en est trop, c'est presque douloureux. La femme se retire carrément. L'homme la ramène fermement et la maintient ; mais il est plus doux avec le clitoris pour rendre le plaisir supportable et mener l'aimée aux cimes de la volupté, ce qui ne tarde guère.

Soudain la femme, dont les psalmodies allaient croissant, s'immobilise, se raidit et pousse un cri strident comme si son corps explosait, son âme se déchirait. Aussitôt un flot brûlant jaillit du sexe féminin et inonda le visage de l'homme, sa bouche, ses narines, ses yeux. Goût de sel, odeur de mer. Bonheur ineffable. Gratitude infinie.

Prendre les seins de la femme à pleines mains, par ses seins la contraindre à donner encore une fois sa vulve pour y noyer son visage, la laper largement, et connaître la béatitude des jours sans âge.

(Détails pratiques : pour plus de confort la femme se tiendra à la tête du lit, l'homme placera deux coussins sur sa tête.)

CHAPITRE 5

INDISPENSABLES PRÉLIMINAIRES

QUAND UN HOMME offre un cunni à une femme, 42 % d'entre elles accèdent à l'orgasme ; quand c'est une femme qui donne le baiser vulvaire à une autre femme, 95 % d'entre elles connaissent l'orgasme. C'est qu'une femme sait mieux ce qui convient à une autre femme. Conclusion : que les hommes s'efforcent de mieux sentir les femmes et, pour cela, qu'ils commencent par les mieux écouter.

Ce que les femmes souhaitent c'est que leur partenaire mâle ne leur saute pas d'emblée sur la vulve ou, pire encore, sur le clitoris, « *qu'ils offrent d'abord, disent les femmes, des préliminaires à tout notre corps. Qu'avant de nous mettre à leur bouche, ils nous offrent des mises en bouche qui ouvriront plus encore notre appétit* ». Rappelez-vous, les hommes, l'appel solennel que vous faisait le clitoris dans *La caresse de Vénus*⁶. « Messieurs, je vous demande, moi, le clitoris, de ne pas me sauter dessus d'emblée. Allez d'abord caresser tout le corps de votre aimée, allez folâtrer sur l'immense étendue de sa peau, visitez-la par monts et par vaux, semez-y des effleurements, pétrissez-la de tendres pressions, imprimez-y quelques stries, quelques pincements, tracez-y douces morsures et légères griffures, piquez-y moult baisers. Bref, mettez le corps en fête. Puis, par des échappées vers des sites plus sensibles, mettez-le en effervescence : le sein et son mamelon, les fesses, leur raie et leur puits anal, la colline de Vénus et son incisure sont des points de vue remarquables qui vous réservent de fortes émotions. Que vos doigts agiles, que vos lèvres taquines volètent, effleurent, titillent, pinçotent, escaladent, se posent, glissent, s'insinuent, levant ici une volée de plaisir, provoquant là un intense remue-ménage. Alors, lorsque vous aborderez la vallée des merveilles, vous y serez

accueilli avec faste. » Plus loin, le clitoris insiste : « Messieurs, vous avez pour la plupart compris qu'il n'est plus possible de *prendre* une femme, c'est-à-dire de la pénétrer sans l'avoir préparée par des caresses de tout son corps. Mais, il n'y a pas que le vagin qui réclame des préludes, moi, le clitoris, je les adore : ça m'excite, ça me met en turgescence, ça accroît ma capacité de plaisir, bref, ça me rend pétillant.

« Alors, s'il vous plaît, caressez votre amoureuse, caressez-la sur toute la surface de son corps, de la tête au pied et vice-versa et recto-verso. Offrez à son visage, à ses bras, à ses épaules, à son ventre, à ses flancs, à ses fesses, à ses cuisses, à ses mollets, à ses pieds, à son dos et j'en passe, toutes sortes d'effleurements avec la pulpe des doigts, de griffures légères avec les ongles, de pincements gentils, de pressions sympathiques, et autres caresses décrites dans *Le traité des caresses*⁷. Dès qu'un de ces sites frémit et s'horripile de joie, dès qu'un gémissement de bien-être s'élève de la bouche de votre aimée, revenez derechef sur ce site, reprenez encore et encore cette caresse : c'est un filon de bonheur qu'il vous faut exploiter afin que votre partenaire en profite au mieux. Soyez sûr que c'est son souhait.

« Après votre main, c'est au tour de votre bouche de parcourir le corps de votre aimée, de le parsemer de toutes sortes de baisers et de mini-morsures. Faites-le longuement, sans vous presser. Et n'oubliez pas les lèvres de celle que la chance vous a confiée : donnez-lui un long, un très long baiser, un chef-d'œuvre de baiser où se mêlent les souffles de vie, le nectar des salives et les battements du sang qui glisse, brûlant, à fleur de muqueuse.

« Revenez alors au corps mais cette fois pour vous concentrer sur ses zones les plus érogènes. Dans ce périple de tonalité nettement plus tropicale, les seins sont une étape magique : à peine effleurés, ils m'envoient de si pressants messages que je marque quelques signes d'impatience, et ma châtelaine de les traduire par quelques frottements instinctifs de son pubis sur votre cuisse. Mais ne vous précipitez pas sur moi pour autant. Mon attente est supplice mais heureux supplice. Faites encore, je vous prie, des tours et des détours dans les environs : sur le ventre de votre dame, sur son mont vénusien, sur ses cuisses.

« Enfin, prenez hardiment sa vulve à pleine main. Comme elle est brûlante ! Comme sont mouillés les ourlets de sa fente ! Palpez-la avec ferveur, pressez-la avec dévotion, conscient des trésors qu'elle recèle. Que d'émotions ! Vous avez le sentiment de tenir ainsi toute la féminité du monde ; votre aimée, aussi émue,

a l'impression d'être tenue tout entière dans votre main, elle qui est toutes les femmes du monde. Ne relâchez pas trop vite l'étreinte de votre main, dégustez-la ensemble, lentement, profondément, majestueusement.

« Alors, subrepticement, détachez un doigt, le médius étant le plus apte. Qu'il se fraie habilement un chemin entre les valves de la vulve, qu'il creuse doucement le sillon féminin. Voici qu'il se brûle, voici qu'il fond tant est chaude et abondante la source. Il glisse vers l'arrière à hauteur du griffon vaginal puis revient en avant et tressaille à mon contact, moi, le bouton, tandis que l'aimée expire un bref gémissement. Il passe et repasse sur le joyau, la femme halète.

« C'est alors qu'il vous faut pousser les vantaux des cuisses, afin que s'épanouisse la vulve et que votre main y évolue comme un poisson dans l'eau. Mais, pour faire de cette leçon basique une œuvre d'art, il faudra laisser aussi parler votre intuition, votre imagination, votre affection. »

Revenons à ce que disent les femmes : « *Les hommes sont trop pressés, ils lèchent cinq minutes et puis ils s'arrêtent. C'est frustrant. Il me faut du temps pour me mettre à l'aise, pour que je m'abandonne, que je laisse monter le plaisir. Mais je n'ose pas demander de continuer plus longtemps.* » Une autre : « *C'est toujours trop court. Ils le font avec l'idée de me sauter dans les plus brefs délais.* » Ce que souhaitent les femmes, c'est que les hommes prennent leur temps, que le baiser clitoridien se poursuive longtemps, « des heures » et qu'il ne soit pas forcément un prélude au coït. Elles veulent des séances exclusives de baisers vulvaires jusqu'à l'orgasme : un, deux, dix orgasmes.

Écoutons encore les femmes : « *Le plus souvent, les hommes s'y prennent mal, ils ne trouvent pas les points intéressants, leur langue est trop raide.* » Une autre : « *La majorité des hommes sont mauvais, ils ne connaissent pas le corps de la femme, ne savent pas comment ça marche.* » Sans doute, ça irait mieux si la femme indiquait ce qui lui plaît, et guidait son compagnon.

6. Leduc.s Éditions.

7. Éditions Flammarion.

CHAPITRE 6

DE TRÈS PRÉCIEUX CONSEILS

Souhaits de femmes

LES FEMMES SOUHAITENT que le cunni ne soit pas réservé aux seuls préludes au coït et que vous, les hommes, le pratiquiez en dehors du schéma coïtal. Autrement dit que vous vous consacriez, de temps en temps, exclusivement à la stimulation clitoridienne, sans le projet ou l'arrière-pensée de pénétrer le vagin. Faites-le pour le pur plaisir de la femme qui a besoin de stimulations et d'orgasmes clitoridiens et qui aime beaucoup cela. D'ailleurs, vous y trouverez vous-même un énorme plaisir.

Il est encore un souhait des femmes : que les hommes apprennent à mieux caresser leur sexe. Trop souvent ils ignorent la configuration du sexe féminin, son fonctionnement, ses attentes. Les femmes souhaitent que les hommes apprennent ce sexe : consultez donc les pages où sont exposées son anatomie et sa physiologie, contemplez-le quand une femme vous fait l'honneur de vous l'offrir, repérez-en les points sensibles, écoutez ce que vous dit la femme, demandez-lui des précisions sur ce qui est bon. Bref, vous les hommes, intéressez-vous plus au clitoris, retenez les leçons apprises et mettez du cœur à l'ouvrage. Sachez aussi que ce qui est vrai pour telle femme pourrait n'être pas juste pour une autre. Prévenus, vous serez moins désorientés.

Avec ou sans orgasme

Le cunni, nous le savons, est le moyen le plus efficace pour procurer des orgasmes à la femme, et des orgasmes des plus intenses et des plus rapides. Toutefois il ne faut pas partir avec le but impératif de déclencher le pic érotique.

1. Cette obligation, en mettant la femme sous tension, peut s'opposer à la survenue de ce pic qui nécessite un abandon total ;
2. Cette obligation, en se faisant obsession, peut empêcher la partenaire d'accueillir les sensations agréables qui naissent en elle à chaque seconde et d'en jouir. Que la femme profite de chaque bonheur qui passe, l'orgasme viendra de surcroît ou ne viendra pas, mais qu'importe puisqu'elle a connu d'intenses plaisirs et le bonheur de l'intimité. Que l'homme permette à sa tendre aimée d'être dans cette attitude en ne cédant pas lui-même à la tyrannie de l'orgasme.

Si l'orgasme n'est pas une obligation, il est un droit, aussi il est bon que la femme ainsi que l'homme fassent tout ce qu'il faut pour que l'amante atteigne l'acmé si elle le désire, au cours du cunni ou en d'autres circonstances. Pour cela, la femme doit bien connaître son corps et « l'entraîner » (érotisation du vagin, exercices sur les « muscles du bonheur »). Quant à l'homme il doit apprendre à mieux connaître le corps de sa compagne et les caresses qui l'émeuvent⁸.

Avec ou sans poils ?

DU CÔTÉ DE L'HOMME, LES POILS DE BARBE

Qu'il s'agisse d'un homme mal rasé ou qui affiche une courte barbe, les poils du visage masculin infligent au sexe de la femme des désagréments, des douleurs, voire un vrai supplice. Les muqueuses de l'intimité féminine sont délicates et extrêmement sensibles. L'irritation peut d'ailleurs se prolonger au-delà du baiser vulvaire. Il faut donc que l'homme soit rasé de près ou porteur d'une plus longue barbe.

DU CÔTÉ DE LA FEMME, LES POILS DU PUBIS

La toison pubienne est l'expression « sauvage » de la sexualité féminine et à ce titre excite les hommes, d'autant, on le sait, qu'elle distille des phéromones

femelles qui enivrent le mâle. C'est pourquoi la plupart des hommes adorent ce pelage.

Il existe toutefois un inconvénient, mineur, certes : c'est qu'un poil détaché se retrouve dans la bouche de l'homme ou aille irriter son gosier. Mais, à titre préventif, il serait facile pour l'homme de passer ses doigts en griffe dans la toison féminine pour en débarrasser les poils baladeurs ; ou bien par jeu, d'y passer une brosse.

Depuis peu, est apparue la mode du « sans poils ». On prétend que c'est plus agréable pour l'homme. Mais on peut se demander si cette tendance ne traduit pas une peur de l'animalité de la femme ou le désir fantasmatique de « prendre » une fille impubère.

Le plus souvent, on se contente de raser les poils, par rasoir à lame ou rasoir électrique. Le rasage peut être limité aux poils qui dépassent du slip – rasage bikini –, il peut être étendu à tout le triangle pubien ou plus, au triangle et à la vulve. Solution provisoire puisque les poils repoussent ; et lorsqu'ils sont en repousse, ils transforment le sexe féminin en cactus.

Plus radicale est l'épilation (à la cire chaude) par les soins d'une esthéticienne. Elle peut, de même, ne concerner que le seul bikini ou s'étendre à tout le triangle pubien voire à toute la vulve, voire à l'anus. Cette dernière « opération » dite épilation « totale » ou « brésilienne » est particulièrement douloureuse, on s'en serait douté !

Avec ou sans règles

Peut-on faire un cunni quand la femme a ses règles ? C'est selon : certains (hommes ou femmes) ne sont guère impressionnés, d'autres ont horreur. Il faut toutefois savoir que la présence de sang augmente les risques de transmission des virus (*voir chapitre 10*). Si vous n'êtes pas sûr de votre partenaire, il est nécessaire qu'elle place dans son vagin un tampon périodique et se lave très soigneusement la vulve. Si vous êtes sûr d'elle, mais que les règles vous rebutent, vous pouvez procéder de la même façon.

La prévention des inconforts

Lorsque le cunni se prolonge et quels que soient le bonheur et le plaisir qu'il procure, l'homme peut ressentir quelques désagréments : douleurs, crampes, fatigue. Heureusement, il est possible de les prévenir ou de les atténuer.

Nous avons déjà évoqué les douleurs au niveau du cou quand il est trop plié. Pour les éviter, il faut choisir les positions les plus confortables et, quand c'est judicieux, mettre un coussin ou un oreiller sous les fesses de l'amante afin de rehausser la vulve. Il faut aussi alterner les positions, à condition de n'en pas changer lorsque la femme est proche de l'orgasme. Pour la « dernière ligne droite » mieux vaut être bien positionné de façon à ne pas devoir bouger ou pire s'arrêter.

L'homme peut également ressentir des douleurs et des crampes dans différentes parties de son corps. Ici encore, choisir de bonnes positions et en changer à plusieurs reprises va permettre de les prévenir. Parmi ces douleurs et crampes celles qui concernent la langue ou la mâchoire sont particulièrement pénibles et mal venues ; dès qu'elles apparaissent il faut que l'homme allège le travail de sa bouche (langue et maxillaires) en faisant appel alternativement à ses doigts ou à un sex-toy qui opéreront des stimulations de relais.

Enfin le cunni, quand il est très prolongé – une heure ou plus – peut entraîner une certaine fatigue. Rien n'empêche l'homme – hormis sur la dernière ligne droite – de se reposer quelque temps en posant sa tête sur le pubis soyeux de sa chérie, devisant avec elle et caressant de la main toutes zones accessibles, tandis qu'elle-même caresse la tête et le dos de son adoré. Ainsi l'excitation et la volupté monteront par paliers sans que chacun ne s'épuise.

Les repères érotiques

Pour savoir si les stimulations qu'il offre à la vulve chérie sont bien « ciblées » et apportent à la femme l'optimum de plaisir, l'homme se fiera à son intuition – ce « sens de la femme », cette perception innée de ce qui est bon pour elle – et aux réactions de sa partenaire, réactions de plaisir ou de déplaisir : manifestations vocales (murmures, gémissements, cris, mots brefs, onomatopées), mouvements de son corps et spécialement de son bassin (avancement, retrait, déplacements latéraux) et de ses cuisses (écartements ou resserrements), variations de sa respiration (accélération, suspension et soupirs).

L'homme ne doit pas non plus hésiter à s'informer, bien sûr brièvement et délicatement : « Est-ce bien ? Veux-tu plus vite ? Moins vite ? Veux-tu plus fort ? Moins fort ? Plus à droite ? Plus à gauche ? Plus haut ? Plus bas ? Dis-moi ce que tu veux ? »

La femme quant à elle, dans son propre intérêt n'hésitera pas à guider son homme en lui donnant de courtes indications orales, ou en lui prenant la tête et en la dirigeant, ou en bougeant son corps pour présenter sa vulve sous le meilleur angle aux baisers de l'adorant.

8. Voir [*Les secrets de la jouissance au féminin*](#), Leduc.s Éditions.

CHAPITRE 7

LE CUNNI DANS TOUTE SA SPLENDEUR

La part des mains

S I LE CUNNI est le domaine de la bouche (les lèvres, la langue), il n'empêche que la main et les doigts interviennent. Il est bon, par exemple, qu'au tout début de l'approche du sexe de l'aimée, la main de l'aimant prenne la vulve, toute la vulve, à pleine main, les grands doigts d'un côté, le pouce de l'autre. D'abord cette main restera immobile, laissant la femme et l'homme s'émouvoir de ce contact. Contact symbolique : c'est la mainmise de l'homme sur l'intimité de la femme – et l'accord-acceptation de celle-ci. Contact tellement sensuel : quel bouleversement pour l'homme que de sentir cette chair gorgée de sang, brûlante, humide ; quel trouble pour la femme de percevoir si intensément sa propre chair à l'instant où le mâle la saisit. Ensuite la main pourra pressoter et presser largement, c'est-à-dire sur toute sa surface, cette vulve comme une éponge qu'elle est, éponge vivante, pulsant de vie. Puis le pouce et l'index se détachant pourront pinçoter et pincer finement entre leur pulpe tel ou tel point de la vulve particulièrement précieux – je veux dire érogènes – sertis dans l'éponge charnelle : en avant le clitoris, en arrière les bulbes vestibulaires.

À faire encore, si cela vous plaît, masser l'ensemble de la vulve avec le talon de la paume de la main, par va-et-vient ou mouvements circulaires, ce qui a pour effet de réjouir les grandes lèvres et tout ce qu'elles abritent dans leur intérieur.

Maintenant c'est aux doigts, avec respect et subtilité, de s'introduire dans la fente, pour l'explorer et l'attiser, éveiller en certains points un regain d'appétit et des plaisirs plus précis.

C'est également aux doigts que reviennent l'insigne honneur et l'incomparable volupté d'ouvrir bellement la faille : chaque main s'appliquant sur une grande lèvre, celle de droite et celle de gauche, tire vers l'extérieur pour les écarter et exposer le cœur de la vulve. Dans certaines positions, c'est la femme elle-même qui prendra en main cette offrande.

Alors la bouche – les lèvres, la langue, compagnes solidaires et inséparables – peut officier.

Les lèvres et la langue

AUX MARCHES DE LA VULVE

Lèvres et langue ont déjà bien œuvré au cours des préliminaires, baisant sans retenue la bouche de l'amoureuse et se répandant sans compter sur toute la surface de son corps.

Et dans un subtil travail d'approche, les lèvres viennent de piquer le ventre et d'y apposer des baisers plus appuyés tandis que la langue y décochait de courtes léchettes. Puis descendant mine de rien sur le très attirant triangle pubien, les lèvres viennent d'y déposer des baisers qui se voulaient révérencieux mais palpaient de gourmandise. Par contre la langue avait refusé de se confronter aux crins.

Comme il faut bien qu'à un moment les « choses sérieuses » commencent et les mains ayant écarté les cuisses, les yeux se portent sur la vulve, close encore. Si elles s'écoutaient, les lèvres iraient droit sur elle ; mais ne voulant rien négliger des plaisirs des marches, elles s'insinuent dans le pli si sensible entre vulve et face interne des cuisses ; elles y plantent quelques baisers qui les émeuvent comme ils émeuvent la bienheureuse amie, car on est là au contact du saint des saints. Alors la langue qui sait d'instinct la sensibilité du fond des plis sort de sa réserve et prodigue de longues léchettes au fond du sillon et même pendant qu'elle y est, sur les cuisses et aussi, pourquoi pas, sur la face extérieure de la vulve. Mais c'est jouer avec le feu, si bien que la bouche masculine n'en pouvant plus de se retenir, s'en va sur le sommet de la vulve, y dépose un léger baiser et suivant la ligne de crête – à vrai dire l'incisure qui sépare les deux grandes lèvres – la cloute de baisers mignons. À travers la pilosité qui les excite, les lèvres masculines perçoivent, ravies, l'humidité du site, car on est là au débord de la source.

La langue qui déteste les poils, pressentant la douceur humide des muqueuses qui se trouvent sous l'incisure n'écoute que son envie et se glisse entre les grandes lèvres ; de sa pointe elle léchotte ce qu'elle peut atteindre dans l'interstice. Délectation de la glosse, frémissements de l'aimée. Gagnée par la frénésie, la bouche appuie ses baisers et tente même de forcer la coalescence des grandes lèvres.

C'est alors que les doigts viennent à la rescousse et écartent les lèvres féminines, livrant au regard et à la bouche l'intérieur de l'écrin. La bouche qui pourtant n'en peut plus, sidérée par ce qui s'offre à elle et ne sachant par où commencer reste quelques instants en suspens ; puis soudain sans plus tempérer,

s'enfonce dans la faille et baise ce qu'elle rencontre. C'est humide à souhait, c'est brûlant à cœur, et les lèvres de déposer des baisers tout au fond, tout au long de la vulve, de l'avant à l'arrière et réciproquement. Mais, se dit la langue, cette chair détrempée c'est plutôt pour moi. Et de lécher largement, de laper, de déguster, à l'aveugle. Jouissance redoublée de la langue, frémissements accrus de la femme.

Après s'être plongé goulument sur la chair vulvaire, l'homme a maintenant envie de raffinement. Il va donc se mettre à explorer en orfèvre le trésor féminin et à en honorer chaque facette. Bien sûr c'est le clitoris qui tente le plus sa bouche, mais il sait que s'il commence par lui, il s'y attachera et ne le quittera plus, d'autant que la femme pourrait y entreprendre son ascension vers l'extase. Il décide de visiter d'abord les autres sites.

La face interne des grandes lèvres est une surface large, rebondie, rubiconde, luisante de l'eau qui y ruisselle et comme telle attire la bouche comme le ferait un fruit juteux – abricot, pêche, mangue... – faute d'en pouvoir croquer la pulpe, la bouche va lui offrir ce qu'elle sait faire : des baisers ponctuels, de longues glissades de lèvres dans un sens puis dans l'autre, des lèches à pleine langue en large et en travers – des « léchages-sorbet » –, des mini-succions absorbant tout juste un ou deux millimètres de pulpe et des simulacres de dévoration à dents duveteuses.

Que faire des petites lèvres dites nymphes ? Que faire de ces fines dentelles appendues à la surface joufflue des grandes lèvres ? La langue peut les parcourir d'un bout à l'autre suivant leurs franges libres ou s'insinuant dans le sillon sous leur bord d'attache. La bouche peut aussi s'amuser à les aspirer entre des lèvres précautionneuses jusqu'à en avoir quelques franges en elle et les mâchouiller entre langue et palais. C'est à proximité de l'orifice vaginal que les grandes lèvres aussi bien que les nymphes sont plus sensibles. Logique !

Les jeux à la surface des grandes lèvres amènent naturellement la bouche de l'aimant dans le vestibule vaginal, sorte d'entonnoir constitué de la face interne des grandes lèvres et qui conduit à l'orifice vaginal. Si c'est bien l'entrée du vagin, c'est aussi le griffon de la source féminine : l'eau vaginale s'y déverse et celle des glandes de Bartholin y sourde. Les lèvres masculines pourront y faire, à l'aveugle, quelques baisers chuintants et quelques aspirations dégustatives. Quant à la langue elle tentera de laper quelques élixirs avant que l'idée lui vienne d'aller sonder les profondeurs ; mais l'homme aura beau tirer la langue à

se la décrocher et la tailler en pointe, c'est à peine s'il peut connaître le premier centimètre du canal vaginal. Qu'importe, c'est plaisant faute d'être sublime, tant pour lui que pour sa partenaire.

Un peu en arrière de l'orifice vaginal est la commissure postérieure ; elle est plus facilement accessible à la bouche ; les lèvres masculines lui feront un baiser, un peu comme elles embrasseraient la femme sur le coin de la bouche. Et la langue de son extrémité taquinera cette « fourchette » avec le même bonheur qu'elle aurait à taquiner le coin d'un sourire. C'est alors que l'aimée tend son bassin et que l'amant apprend qu'elle apprécie aussi cette caresse.

Au-delà de la commissure postérieure est le périnée puis la zone anale. Tous deux supplient qu'on vienne les visiter ; mais ce sera pour une autre fois car le clitoris s'est mis en warning, il est temps de s'en occuper. Rebroussant chemin vers l'avant, la bouche s'arrête sur le méat urinaire ; souvent négligé, voire ignoré, c'est pourtant, lui aussi, un haut lieu de volupté. Entouré d'une gaine de tissus érectiles, la même qui va donner quelques centimètres plus haut naissance au point G accessible de l'intérieur du vagin et situé dans une large zone érogène qui va du clitoris à ce point G, le méat ne peut être indifférent. De fait, la bouche qui y fait une étape, a la surprise de constater que l'aimée réagit en tendant quelque peu sa vulve et en émettant de sourds murmures. C'est qu'elle ressent une sensation curieuse, un plaisir pas ordinaire : c'est bon et c'est bizarre. La première fois ça étonne, ensuite on se met à aimer.

Un rubis nommé clitoris

À voir le gland clitoridien rougeoyant, gonflé de désir, l'homme n'a qu'une idée : y mettre la bouche. Mais il sait que c'est un joyau hypersensible et qu'un abord immédiat et direct serait désagréable pour l'amante, même si les lèvres sont infiniment plus douces que les doigts.

Aussi commence-t-il par le haut de la vulve : il le lèche d'une large langue humectée de salive et d'eau féminine. Ce faisant, il passe globalement sur le clitoris, la capuche, la tige et toutes les muqueuses alentour. Pour la femme, c'est hyperdélicieux, le meilleur de tout ce qu'elle a ressenti jusqu'ici, mais toutefois c'est supportable.

Dans un second temps la langue masculine va se rapprocher de l'épicentre – le gland – mais laissera encore un peu de tissu entre elle et lui. Elle ira donc sur les

côtés taquiner la muqueuse entre la capuche et les grandes lèvres, et au-dessus titiller la muqueuse qui recouvre la tige. Ici les stimulations se feront plus précises, c'est dire que la langue se fera plus pointue, sans être trop dure toutefois.

Enfin le moment est venu des caresses d'orfèvre : il s'agit de stimuler des points et des points redoutablement érogènes. Mais ici encore, allons-y progressivement. Commençons par le point T, qui se trouve sur le haut de la tige, sous la commissure antérieure de la fente vulvaire. La pointe de la langue effectuera des petits va-et-vient dans son axe et roulera dessus en travers. Puis toujours sur sa pointe, un peu plus taillée, la langue ira titiller le point K qui se trouve de chaque côté de la capuche, à la jonction entre le gland et la tige. La Belle qui « était aux anges » jusque-là, commence à se demander si elle a bien fait de s'offrir ainsi à son amoureux tant les plaisirs s'aiguisent et ardent (de *arder* en vieux français). C'est alors qu'elle découvre véritablement les flammes infernales. En effet l'amant jugeant qu'il avait suffisamment préparé sa compagne ne résiste plus à son désir d'aller, de sa pointe linguale, titiller le gland lui-même. L'amie fait un bond et pousse un cri comme si c'était Belzébuth lui-même qui l'avait abordée. L'amant suspend sa caresse un instant puis la reprend d'une langue plus large et plus lâche et qu'il fait tourner. La Belle s'y fait et même commence à chanter. Alors l'amant rend à nouveau sa langue plus pointue et plus ferme, et se fait plus attentif encore à ce qu'il peut se permettre, guettant les réactions de la femme, près à alléger voire à suspendre son action. Mais l'amie de continuer son chant, entrecoupé maintenant de petits gémissements. Voilà même qu'elle avance son bassin et tend sa vulve vers la bouche du démon.

Alors celui-ci se dit qu'il peut désormais tout se permettre : d'une pointe de langue qu'un diamantaire ne saurait tailler plus subtilement, il s'insinue entre capuche et gland. C'en est trop, l'aimée tente de retirer son bassin ; mais le démon avait prévu ce retrait en serrant entre ses mains les hanches de la femme pour l'immobiliser et maintenir le terrible contact. L'aimée ne peut plus que gémir. L'amant n'est diabolique qu'en apparence, il sait bien que la souffrance ici n'est qu'un excès de plaisir. Bientôt la femme se détend et même avance de nouveau son bassin vers la bouche de son tourmenteur devenu maintenant source d'ivresse. Et lui de continuer à picorer d'une pointe exquise et rapide le gland sous sa capuche.

Mais l'homme sait que son adorée peut aller plus loin dans l'enivrement et il veut lui offrir le nec plus ultra du bonheur charnel. Auparavant il lui laisse quelque répit : à nouveau il élargit sa langue, l'attendrit, la mouille et lèche gentiment tout le périmètre clitoridien. L'amie s'apaise un peu et reste à flotter dans une douce euphorie. L'amant sent que c'est le moment de faire franchir à son aimée le dernier barreau de l'échelle de soie des voluptés. Il prend délicatement le bouton et sa capuche entre ses lèvres et exerce une légère aspiration. C'est à peine si le bouton entre dans la bouche, mais c'est assez pour que la pointe linguale, sans avoir besoin de sortir de la bouche, le taquine subtilement mais vivement. Regain de plaisir chez l'amie qui toutefois ne se doute pas qu'elle est à la veille de décoller de ce bas monde. Appétit redoublé chez l'amant qui soudain retrouve le plus archaïque de ses instincts : sucer et téter.

De fait, le voici qui prend plus hardiment le bouton entre ses lèvres et se met à l'aspirer plus intensément tandis que sa langue lèche et titille ce que les lèvres lui offrent sans qu'elle ait à se déranger : cela s'appelle sucer. Si l'on renforce encore la préhension des lèvres et l'aspiration, comme si on voulait extraire quelque chose du bouton, cela s'appelle téter. Chacun sait qu'en tout homme sommeille un enfant. L'aimée manifeste un plaisir pas possible. L'amant accroît son tètement. Soudain voici que les flancs de la belle palpitent, que ses yeux se révulsent, que sa gorge râle. Et dans un ultime cri qui résonne comme un adieu au monde des mortels, voilà qu'elle s'envole.

NB : si l'aimée n'avait pas supporté le tètement, trop fort de plaisir, l'amant aurait dû en diminuer l'intensité ou même le cesser. Toutefois il est conseillé aux femmes de dépasser leurs premières impressions car bientôt l'orgasme éclatera.

Ajoutons qu'il est des hommes plus voraces que gourmets qui prennent entre leurs dents le parfait bouton, mais Dieu merci, les cinq millions d'années d'humanisation qui les séparent des australopithèques les retiennent. Ils se contentent d'un mordillement aussi virtuel que ludique.

L'art et la manière

En ce qui concerne l'art du baiser clitoridien on peut appliquer les mêmes conseils que je donnais dans *La caresse de Vénus*⁹ pour la caresse digitale du clitoris, en les adaptant.

Quel mouvement imprimer à la langue ?

D'abord, vous ferez les grands classiques : mouvements de va-et-vient dans le sens de la fente vulvaire, c'est-à-dire de haut en bas et de bas en haut. L'amplitude de ces mouvements verticaux est de l'ordre de quelques millimètres. Autre classique : des mouvements de rotation autour du gland, la langue glissant sur la tige au passage et la faisant rouler. Amplitude de ces petits cercles : quelques millimètres aussi. Mais vous pouvez également commencer par un mouvement et poursuivre par l'autre. Et si vous inventez d'autres figures, c'est bien, à condition que vous sentiez que ça plaît. Ici aussi, chaque clitoris, chaque femme a ses préférences. Soyez attentif à ses réactions et à ses indications.

Quelles pressions ? Commencez, je vous prie, par des pressions légères que vous accroîtrez progressivement, jusqu'à les faire assez fortes. C'est plus qu'un frôlement : un frottement appuyé et attentif qui exclut toute brutalité. En réalité, chaque clitoris a sa pression préférée, c'est la femme qui le sait et peut vous le dire, sinon, c'est à vous de sentir. À partir du moment où vous aurez trouvé la pression optimale, n'en variez plus.

Quelle vitesse ? Ici aussi, allez-y progressivement. Débutez lentement, puis accélérez graduellement jusqu'à aller assez vite mais pas trop vite, pas frénétiquement. Chaque clitoris a également ses préférences quant au tempo.

Combien de temps ? Le temps qu'il faut pour déclencher l'orgasme, si tel est votre but, c'est-à-dire 5, 15, 35 minutes. Et si l'orgasme n'est pas le but, le temps que le cunni vous donne de l'agrément.

Une règle d'or : lorsque votre caresse est arrivée à un régime de croisière, c'est-à-dire quand elle procure un plaisir optimum et croissant, ne changez plus rien à la position de votre langue, ni à ses mouvements, ni à sa pression, ni à son tempo. Toute modification ou suspension romprait le charme et briserait l'envol ; il faudrait tout reprendre à zéro. Constance et régularité sont les deux secrets des caresses clitoridiennes réussies. « *Question clitoris mon mari n'y entend rien. Quand je commence à monter il change de tempo et de direction. J'ai envie de le tuer. Finalement, je lui ai interdit de le toucher. J'aurais pu lui expliquer mais j'ai eu peur de passer pour une excitée ou une vicieuse.* »

Les signes avant-coureurs de l'orgasme ? La femme pousse son sexe vers la bouche de l'homme ; sa musculature entière se tend, sa respiration s'accélère, ses gémissements croissent. Et soudain, c'est l'apnée suivie d'un cri qui toujours

surprend l'homme car il appartient à un autre monde, sans doute celui des étoiles.

Quand survient l'explosion, surtout, messieurs, n'arrêtez pas votre caresse, continuez votre stimulation jusqu'à la fin avec le même mouvement, la même pression, le même rythme, sur le même point. Toute rupture de votre part, même imperceptible, ferait rater ou abrégait l'envol de votre aimée. Prenez garde car la femme se déchaîne tellement que vous risquez de perdre le contact : enlacez fermement ses hanches et ses fesses et collez avec force votre visage sur sa vulve de façon à solidariser votre bouche et son bouton.

Quand l'orgasme est achevé – son corps se relâche, sa respiration s'apaise, ses cris cessent –, maintenez votre langue sur le clitoris, mais sans plus la bouger car le joyau est hypersensible voire douloureux. Après un temps de repos qui est délicieux pour vous deux et où votre aimée s'apaise et flotte dans vos bras, essayez de sentir ce que votre aimée souhaite : si elle est partante pour d'autres orgasmes, recommencez comme au début, et ainsi de suite.

Sinon faites des baisers sur toute la fente puis remontez sur le pubis puis sur le ventre où vous poserez quelques baisers et, enfin, allez cueillir la bouche de votre amoureuse. C'est à ce moment qu'elle sentira sur votre visage les arômes de son propre sexe, enivrants, pour elle aussi et qu'elle dégustera sur vos lèvres les saveurs de sa propre vulve, envoûtantes pour elle-même. Tous deux exaltés vous vous étreignez fabuleusement de toute la force de votre partage, de tout l'enthousiasme de vos plaisirs.

Bien entendu, cette description est générale et comme je l'ai plusieurs fois répété, chaque femme a ses préférences et ses nuances : le point qu'elle chérit, le mouvement, la force, la vitesse qui lui conviennent. C'est pourquoi, quand le destin met sur votre chemin une nouvelle partenaire, il vous faut oublier – en partie – ce qui était bon pour la précédente car la présente ne réagira pas de la même façon.

En réalité, ce qui est primordial, c'est d'être attentif à l'autre. Trouver le bon point, le bon mouvement, la bonne pression, le bon rythme, est affaire d'écoute : tous vos sens doivent « écouter » car au début, quand se cherche le plaisir, tout est à peine perceptible. Votre langue doit être attentive à l'accroissement de chaleur, au mini-gonflement, aux micro-vibrations de plaisir ; toute la surface de votre corps doit être sensible au moindre frémissement, à la moindre tension de votre aimée ; votre ouïe, bien sûr, doit enregistrer les moindres variations de son

souffle, ses moindres murmures, ses moindres gémissements. Ensuite, quand les réactions de votre partenaire deviennent manifestes, voire violentes, il ne faut pas pour autant cesser d'être à l'écoute, afin de vous rendre compte si le cap est bon, si vous ne dépassez pas la limite du supportable. Sans doute, ce qui est délicat pour les hommes, c'est de discerner si les manifestations de la femme relèvent d'une jouissance ou d'une plainte ; la nuance peut être discrète entre un gémissement de bonheur et un gémissement de désagrément. Aussi je conseille aux femmes, quand l'homme est un peu malhabile, de le guider de la voix et de la main.

C'est une belle histoire

Ici la femme est allongée, l'homme est à genoux à son côté .Ils sont nus. Les volets sont tirés ; les rayons du soleil qui filtrent dessinent des rayures sur les peaux. Le voilà qui se penche, et de ses lèvres pose un baiser dans la vallée entre les seins. Un baiser à peine appuyé, entre adoration et désir. Puis il en pose un autre sur le dôme du ventre, et un autre un peu plus bas dans les ombres du fourré, là où traîne une nuée d'effluves. Un frisson le parcourt. Alors il colle sa bouche sur les boucles. L'air tiède de son souffle parcourt les replis du sexe de l'aimée. Elle tressaille. Aussitôt, il enfouit son nez et hume profondément. Enivré par les fragrances, il tente d'une main d'écarter les cuisses. Elle résiste. Il se redresse et cherche ses yeux. « *S'il te plaît* », implore-t-il. Elle hésite encore, son désir le disputant à sa pudeur. Soudain, elle relâche la tension de ses cuisses. Il les ouvre doucement. Il voit la toison dévaler du pubis et courir entre les cuisses.

Sous la fourrure, la chair bombe, généreuse. Entre pouce et index, friand, il la palpe, en tête le charnu. Entre ses doigts, il fait rouler les grandes lèvres l'une contre l'autre, remontant de l'arrière à l'avant. À l'aplomb du pubis, il perçoit à travers les replis la perle du clitoris ; il la pince à petits coups, fait glisser sur elle les muqueuses humides. La femme frémit. Ses yeux se perdent plus haut que le plafond. La vulve est close encore ; c'est à peine si l'on devine l'incisure. Voilà que l'homme pose la pulpe de son majeur à l'arrière, là où naissent les grandes nymphes ; il surfe sur les crins, suivant au jugé la fente. Il recommence plusieurs fois son geste, lentement, en appuyant un peu plus à chaque aller. Soudain en arrière, à hauteur du vagin, son doigt s'enfonce : la vulve turgescente a commencé à s'éverser ; maintenant son doigt en cette profondeur, il remonte la

faille, décollant l'une de l'autre les lèvres détrempées jusqu'à atteindre, là en avant, le clitoris, qu'il effleure. Il faut dès lors franchir le pas : il va placer son torse sur le ventre féminin, ses coudes entre les cuisses de la femme ; les écartant un peu plus, et une main sur chaque lèvre, les doigts alignés en peigne, il tire. Alors lui apparaît une des merveilles de cette planète, que n'égalent ni l'intimité du plus exquis des iris, ni la pulpe du fruit de la passion : la vulve quand elle est déclos. Turgescence, la face interne des grandes lèvres bombe, collines écarlates scintillantes de rosée. Gonflées de sève, vermillon d'émois, les franges des petites nymphes ondulent entre fourchette et clitoris. Les ayant de ses yeux caressés et n'en pouvant plus de les toucher, l'homme glisse la pulpe d'un index sur le bombé ferme et mouillé des grandes lèvres ; fasciné, il passe et repasse le doigt. Mais la guirlande des petites nymphes l'attire aussi, il suit leurs bords sinueux dans un sens, puis dans l'autre. La femme se met à méloder en contrepoint. Incrédule, l'homme voit soudain l'eau qui, jusque-là étale, brillait en surface, se mettre à ruisseler en miroitant : minces lames qui glissent sur les arrondis, filets ténus qui suivent les dentelles et s'insinuent dans les fissures. Un fouillis de vapeurs monte de ce delta, énervant les narines, horripilant l'échine : le vent passé sur la criée porte l'odeur étincelante des limandes bleues et les relents des varechs égouttés – auxquels s'ajoutent les effluves roux des fauves impatients en leurs barreaux d'acier – mêlée aux suaves fumées des feux de bois qu'infusent les brouillards d'automne. Tant de volutes tressées qu'il en perd la tête. Alors une fois encore, il plonge son visage dans la baie pourpre et cette fois, c'est sa bouche et sa langue qui s'en emparent, embrassant, lapant, goûtant, déglutissant, salivant tout à la fois, avec des « *je t'aime* » à demi engloutis dans les chuintements de l'eau mêlée à la salive.

Sous les baisers, les sources redoublent de générosité et là-haut, la voix de l'aimée s'enfièvre et monte d'un ton. Maintenant, il n'a d'yeux que pour ce feu qui arde sous le pubis. Alors une envie folle le saisit : du majeur de chaque main, tirer doucement la capuche vers le haut et voir alors jaillir, superbe et criant son impatience, le gland féminin. Spectacle fascinant que ce sang érigé à l'orée de la vulve. Spectacle bouleversant que l'appel de ce désir. Tous, il nous lancine depuis la nuit des temps, depuis que la vie existe. En cette torride après-midi d'été, il s'est posé pour un temps au plus aigu du corps de la femme. Elle implore, elle se tend et craint tout à la fois. L'homme approche son visage, il ne vit plus que pour mettre ce feu à sa bouche. De ses lèvres, avec une extrême douceur, il suce lentement le clitoris puis le lèche très légèrement de la pointe de la langue. La femme est au supplice car son plaisir est tourment aussi. Soudain

une lame de fond soulève ses reins, sa nuque, sa tête et la précipite là où l'espace ne se mesure plus, là où le temps ne se compte plus, là où le corps se dilue dans l'âme. Et ce qui naît et qu'on ne peut nommer, s'élance, s'élève, s'élargit, s'expande à l'infini.

L'histoire est belle. On ne se lasse jamais de la vivre.

Très belle la vie

C'est une autre histoire, belle aussi. L'amant est allongé sur le dos et voilà que son aimée l'enjambe. Se tenant à califourchon sur l'homme, jambes écartées, genoux en appui sur le lit, elle le contemple. À vrai dire elle pensait le *prendre* dans cette position dite de la cavalière ; la femme aime introduire elle-même le pénis en elle, puis diriger « les opérations ». Mais dans cette posture, l'écartement des cuisses ouvre aussi la vulve, ce qui donna à l'aimée l'idée d'aller flâner calice ouvert, sur l'immense paysage du corps masculin. Jambes écartées et vulve tenue déclosée, elle va poser ses pétales sur le ventre du mâle. C'est comme un baiser brûlant : c'est mouillé, c'est chaud, c'est tendre ; la femme appuie, insiste, frotte sa chair de satin sur la mâle peau. Fabuleuse coalescence. Mais voilà que la femme remonte vers le thorax de l'homme, faisant glisser ses lèvres florifères sur l'épiderme, y traçant une longue, moelleuse et sublime caresse, y laissant tel un escargot un sillon humide. La femme, les cuisses toujours en écart, la fleur toujours béante, continue sa remontée survolant l'immense plaine thoracique, l'inflorescence vulvaire la parsemant de baisers légers. Soudain, les choses pressent. L'homme, qui a vu venir du fond de l'horizon les feux de la vulve, s'enfièvre ; posant ses mains impatientes sur les fesses de sa compagne et la tirant, il l'incite à se hisser un peu plus haut.

C'est alors qu'un évènement bouleversant, fabuleux et fantastique se produit : la femme d'un geste étonnant, extravagant, prodigieux, en un mot : sacré, la femme se place au-dessus du visage de l'homme et, écartant un peu plus de ses doigts ses pétales flamboyants, offre au fervent le cœur de sa fleur. C'est la vision la plus fastueuse qu'il lui fût donné à voir. C'est opulent, luxuriant, exubérant. C'est admirable, somptueux, sublime. Rien n'est aussi divin que cette offrande.

N'en pouvant plus, l'homme de ses paumes impérieuses tire les hanches féminines et porte à sa bouche la sanguine corole. En un instant, le clitoris est entre ses lèvres, qui aussitôt le sucent, le têtent, l'aspirent, tandis que la pointe de la langue le taquine, le piquetille, le titille. Pour la femme, le plaisir est extrême et confine à la douleur ; elle veut se retirer mais l'homme la maintient. Simplement il adoucit son appétit pour rendre supportable la volupté. Alors, après un crescendo de vocalises, la femme soudain pousse un cri comme si quelque chose se déchirait en elle et que le ciel se déchirait aussi, comme si son corps se pulvérisait, comme si son âme en fusait, comme si elle s'expansait au-delà de la déchirure du ciel. À ce moment, de son sexe jaillit un flot si prolifique qu'il ravine le visage de l'homme, si chaud que l'homme se souvient de l'antique mer de soie où il baigna si longtemps et d'où un cataclysme l'avait expulsé. L'événement cette fois, c'est de la terre qu'il l'arrachera car aux oreilles de l'homme parvient une musique qui ne saurait venir que d'un chœur d'anges, tandis qu'une lumière dorée, comme seul en produit le soleil levant l'enveloppe. Il n'y a plus rien à dire. Là où l'homme rêvait d'aller, il y va, par la femme emmené. Léger et tiède, l'air silencieusement glisse sous leurs ailes¹⁰.

PS : l'art d'aimer étant illimité, j'ajouterai quelques « cerises sur le gâteau » :

Certains gourmets, afin d'en activer la délectation, enduisent la vulve de crème fraîche, de confiture ou de miel. Ils prétendent que leur ardeur à l'adorer de la bouche redouble alors, pour la plus grande joie de la dame.

⁹. Leduc.s Éditions.

¹⁰. Voir *Le traité du désir*, Flammarion.

CHAPITRE 8

N'OUBLIEZ PAS LES ACCOMPAGNEMENTS

LE CUNNILINGUS EST UNE CARESSE tellement forte de sensations qu'il semble inutile de l'accompagner d'autres caresses sur d'autres parties du corps. Pourtant la possibilité de multiplier les plaisirs s'avère très importante. D'une part, faire entrer dans la fête d'autres territoires permet d'étendre à tout le corps un plaisir qui pourrait être trop ponctuel. D'autre part, nombre de femmes n'atteignant pas l'optimum de volupté, les aider à y accéder est capital ; or les caresses d'accompagnement ont un rôle amplificateur du plaisir vulvaire ; c'est une loi générale de l'érotisme : les stimulations portées sur une zone accroissent le plaisir des stimulations portées sur d'autres zones. Ceci intéressera donc les femmes chez qui le baiser vulvaire, tout en étant fort, n'atteint pas des intensités tempétueuses, une ajoute de plaisir amplifiera leur volupté première, et les femmes qui, bien que jouissant intensément, n'arrivent pas à franchir le seuil qui mène à l'orgasme : un supplément de plaisir pourra alors les booster au zénith.

Tendre est la peau

Durant le cunni il est bon qu'une main de l'amant aille caresser, ici et là, la peau de l'amante. Cela montre à la partenaire qu'il n'y a pas que son sexe qui intéresse l'homme. Cela lui montre aussi que son amant est mu autant par la tendresse que par le désir d'exciter. C'est pourquoi, mes frères, ne vous retenez pas de chérir le ventre, la taille, les épaules, le visage de votre aimée et de prendre avec ferveur sa main ou son pied. En retour votre adorée pourra

dispenser de tendres caresses à votre tête, votre nuque, votre dos et à toutes les surfaces qui se trouvent à sa portée.

Pétillants sont les seins

Caresser les seins de l'aimée n'est pas réservé aux préliminaires. L'homme dont le visage est plongé dans l'écrin vulvaire peut tendre une main vers un autre trésor – le sein, par exemple – ou bien au cours d'une pause il peut avoir envie d'aller allumer un sein pour entretenir la flamme. Alors le globe tout entier est flatté, massé, pressé voire trituré. Le mamelon est effleuré, titillé, pincé, tiré. C'est un site particulièrement érogène au point que sa stimulation peut déclencher des orgasmes. En plus, les pétilllements mamelonnaires produisent sur le clitoris une vive effervescence et une nette turgescence. Il y a là une synergie étonnante. Certaines femmes disent sentir un influx les parcourir du mamelon au clitoris. C'est pourquoi les anciens médecins, dont Hippocrate, imaginaient qu'il existait un nerf qui reliait directement le téton au bouton. Léonard de Vinci l'aurait fait figurer sur une de ses planches d'anatomie. En vérité, c'est un arc-réflexe privilégié qui unit mamelon et clitoris, via la moelle. D'où l'aphorisme : « *Qui allume le téton enflamme le bouton* ». Mais, il y a plus, pincer et tirer les tétons entre le pouce et l'index tandis que les lèvres saisissent et têtent le clitoris, constitue une figure érotique surprenante où l'inversion des pôles a de quoi faire monter de plusieurs degrés l'excitation et le bonheur des amoureux.

Gourmand le vagin

C'est une heureuse option que d'associer des stimulations du vagin au cunni. Ça peut hisser le plaisir à un niveau supérieur (c'est l'effet multiplicateur), ça peut même déclencher un orgasme jusqu'alors hésitant. Mais de toute façon ça contribuera à érotiser le vagin. En effet la muqueuse vaginale est longtemps une « Belle au bois dormant » dont la sensibilité doit être éveillée ; associer le plaisir clitoridien à une stimulation vaginale c'est créer un conditionnement qui rendra le vagin plus apte à jouir¹¹.

L'homme peut, par exemple, introduire un doigt dans le saint des saints. À voir la vive réaction de satisfaction de la femme on vérifie que le geste est

juste et, peut-être, attendu. L'excitation clitoridienne ouvre l'appétit vaginal. C'est pourquoi l'introduction d'un second puis d'un troisième doigt est bienvenue. Ces doigts peuvent rester immobiles, se contentant d'être présents et plus ou moins comblants. Ils peuvent aussi effectuer des mouvements de va-et-vient plus ou moins rapides.

Si vous, l'amant, vous avez ce jour-là le cœur aux raffinements, vous pourriez élire, dans la cavité vaginale, un de ses points érogènes : le point G ou le point C du cul-de-sac vaginal postérieur, pour ne citer que les plus érogènes, et leur offrir des stimulations talentueuses.

L'association d'une bonne lèche du clitoris et d'une pénétration digitale du vagin procure des plaisirs majeurs qui culminent souvent en plaisirs orgasmiques.

Un voisin incontournable : l'anūs

L'ANULINGUS

Difficile, lorsqu'on pratique le cunnilingus et qu'on arrive sur l'arrière de la fente vulvaire, à la fourchette, de ne pas poursuivre sur le périnée et l'anūs. Les arômes – épîcés et musqués – y sont capiteux, la configuration charmante, l'envie d'intime plus grand. Aussi n'est-il pas étonnant qu'un jour ou l'autre on franchisse le rubicond et ajoute au cunnilingus un anulingus.

Certaines positions exposent admirablement le périnée et l'anūs, c'est le cas de la levrette. Dans les positions moins favorables – femme allongée sur le dos – un coussin placé sous les fesses féminines en rehaussant le bassin rend plus accessible la zone convoitée. Ici plus que jamais, une bonne hygiène (bain ou douche préalables) éliminera les odeurs désagréables et réduira les risques d'infections. Mais lorsqu'on est sûr de sa partenaire il ne faut pas exagérer les lavages car ils suppriment toutes les senteurs aphrodisiaques.

La zone péri-anale, l'anūs et le canal anal sont des zones très sensibles, aptes à procurer de grandes émotions érotiques et même des orgasmes.

Tout d'abord il est bon de déposer sur le petit territoire du périnée des baisers légers, puis d'en offrir de plus appuyés sur les splendides rondeurs fessières, alternés avec quelques léchettes de courtoisie de-ci de-là. Mais très vite la

bouche a envie de descendre de la vallée anale, sur le cratère même du volcan. Baisers doux ou baisers imprimés accompagnés de « *hum* » et de « *ma toute belle* » et autres onomatopées ou mots d'appréciation, témoignant de l'appétit respectueux de l'amant, rassureront l'aimée.

Si celle-ci paraissait toujours circonspecte, l'homme tentera de forcer le destin : sortant subrepticement une pointe de langue il titillera subtilement les plis radiaires de l'orifice, ne laissant plus le choix à l'aimée, car sous l'effet des mirifiques sensations elle basculera du côté du plaisir.

Alors, l'homme donnera sur la zone de larges coups de langue, genre lapement, qu'il alternera avec de petites titillations de la pointe. La femme maintenant complètement acquise ne s'opposera pas ou même bénira l'étape suivante : la pointe linguale se faisant plus aiguë et plus ferme s'efforcera de s'introduire autant qu'elle le peut dans le canal anal. Elle n'ira pas très loin. Mais l'émotion et le plaisir sont au rendez-vous et renforceront le pacte d'intimité entre les amoureux. Mais il ne faut guère séjourner plus longtemps sur ce site, l'heure est au cunnilingus. Aussi, l'homme retourne aux tendres chairs de la vulve. Mais cette escapade aura fait monter l'excitation de la vulve qui jouira plus encore.

Une caresse anale

Au lieu (ou en plus) de l'anulingus, l'amant pourrait offrir à sa ravissante une caresse digitale autant qu'anale, ce qu'il fit ce jour-là car il aimait beaucoup cette femme que le destin, par chance, avait mise sur son chemin et, à l'instant, dans ses bras, et il voulait lui offrir les meilleurs plaisirs. Avec art, générosité et amour il venait de lui composer un cunni parfait ; mais la dame, qui pourtant avait beaucoup joui à en croire ses manifestations diverses, n'avait pas réussi à franchir le mur de l'orgasme : à la seconde où elle semblait prendre son élan pour jaillir dans le cosmos, son excitation retombait. C'est souvent le cas chez les femmes qui craignent que la force de leur propre orgasme ne les projette sans retour dans quelque contrée inconnue. Alors l'amant eut une idée.

C'était à la fin de l'hiver, quand les premiers trilles des merles et les effluves des mimosas témoignent du réveil des pulsions de vie. Aussi l'amant suivit-il son idée : tandis qu'il suçait avec ferveur le bouton clitoridien, il avança doucement la main vers le périnée de son aimée, y fit quelques chatouilles puis

alla poser sa main à plat sur la région fessière. L'aimée en ressentit un grand contentement.

Puis l'amant, détachant et pliant son médius, délivra à la raie interfessière et à l'orifice anal quelques légers chatouillis. Pas de quoi affoler la dame. Elle ne s'affola pas, bien mieux, elle frissonna et son contentement sembla s'accroître. Pour l'amant le moment, estima-t-il, était venu d'accélérer le cours des choses. Portant son médius à la bouche il le suce et l'ensalive autant qu'il peut puis retourne mouiller de ce doigt l'anus de la bien-aimée ; il suce à nouveau son doigt puis le ramène à l'anus et cette fois appuie doucement mais fermement ; millimètre par millimètre, lentement la phalange s'enfonce, faisant une pause quand l'aimée semble se contracter.

La nature étant bien faite, la volupté générée par la succion du clitoris, toujours en cours, anesthésie toute douleur qui pourrait apparaître en dépit de la délicatesse de l'homme et toute velléité de résistance de la femme. Du reste celle-ci qui, au début, semblait être partagée entre ses tabous et sa curiosité, entre les désagréments et les plaisirs du geste, s'abandonne maintenant à la jouissance.

Le doigt est désormais dans le canal anal, d'une seule phalange engagé et immobile. Chez l'amante la jouissance clitoridienne se combine aux sensations anales. Alors il accroît d'un degré de plus les stimulations : il bouge légèrement son doigt introduit, le plie et le déplie discrètement pour chatouiller la soyeuse muqueuse. Aussitôt un cri fuse de la gorge de l'aimée et un orgasme tsunamique ravit son corps et son esprit.

Ajoutons, dans le cadre des accompagnements du cunni, que l'homme pourrait combiner la pénétration d'un doigt dans le vagin et d'un autre dans l'anus, ce qui peut se faire simplement ainsi : le pouce étant dans le vagin, l'index de la même main se place dans l'anus. Voilà la femme stimulée en trois points – son clitoris, son vagin, son anus – emportée dans des voluptés incomparables. Elle ne peut que rendre grâce à son amant et à la vie.

NB : l'homme ne devra pas oublier de se couper les ongles, de les limer et de se brosser les mains. Qu'il se rappelle toujours qu'il ne doit pas passer de l'anus au vagin sous peine de transférer des microbes de l'un à l'autre.

En ce qui concerne la lubrification de l'anus féminin, l'homme pourrait aussi pratiquer un magnifique anulingus.

Sex-toys

Quel peut bien être le rôle des sex-toys – vibromasseur et godemichet – dans le cunnilingus ? Il y en a deux :

1. stimuler de façon intermittente le clitoris pour permettre à l'homme de se reposer (sa langue, sa mâchoire, son cou) ;
2. participer aux accompagnements en relayant la bouche ou les doigts dans l'excitation du vagin ou de l'anus.

Rappelons que les jouets utilisés pour la stimulation de l'orifice anal doivent avoir une base élargie afin d'éviter leur absorption par le rectum de la partenaire, ce qui conduirait le couple aux urgences hospitalières.

Pour le baiser clitoridien et ses accompagnements comme pour toutes les caresses du clitoris, soyez en permanence attentif aux réactions et aux indications de votre amoureuse. Souvenez-vous aussi que chaque femme a ses préférences et que vous ne pouvez transposer ce que vous avez appris avec Bernadette, à Claudette (noms fictifs cela va sans dire).

Quant à vous, Madame, ne soyez pas plus passive dans cet échange que dans d'autres. Participez, dites précisément ce qui est bien ou moins bien pour vous, bougez votre bassin pour aider au confort de votre aimé ou pour amener vos zones les plus sensibles au point d'impact.

LA PRÉVENTION DES INFECTIONS SEXUELLES

Il est très important de savoir avant tout que beaucoup d'infections contractées peuvent rester silencieuses pendant un très long temps (des années) après la contamination. On est alors « porteur sain » et on l'ignore, si bien qu'on peut transmettre des germes sans le savoir. La seule façon de savoir si on est contaminé c'est de faire des **tests de dépistage systématique**.

Les microbes sexuels

- Le V.I.H. – virus de l'immunodéficience humaine – est l'agent du Sida, syndrome dont on connaît la gravité et les difficultés de traitement.
- Les virus de l'hépatite A, B, C.
- Les virus de l'herpès.

- Le papillomavirus.
- Les bactéries des MST ou IST maladies ou infections sexuellement transmissibles. Elles s'appellent chlamydiae, gonocoques, bacilles de la syphilis.
- Divers agents pathogènes. Ce sont d'autres bactéries, des parasites (le trichomonas) et des mycoses (le *Candida albicans*, agent du « muguet »).

Une excellente hygiène

C'est d'abord par une hygiène parfaite, une propreté corporelle irréprochable qu'on évite de se contaminer et de contaminer son partenaire. Cette hygiène concerne l'ensemble du corps mais principalement le sexe, l'anus, les mains, les ongles, la bouche.

Les moyens préventifs radicaux

- **Le préservatif** : c'est un fourreau de latex qui s'enfile sur le pénis (préservatif masculin). Dans la fellation, il isole la muqueuse pénienne de la muqueuse buccale, mais il n'empêche pas de percevoir les sensations. Il est bon de le lubrifier, ça glisse mieux ; utilisez des lubrifiants non huileux et ayant bon goût, il existe des préservatifs spéciaux pour la fellation.
- **Le carré de latex**. Il y en a de trois sortes : un quadrilatère qu'on découpe soi-même dans un préservatif ; un carré qu'on trouve tout prêt dans les sex-shops et qu'on appelle « lolyes », il est plus fin et plus large ; une « digue dentaire », membrane que les dentistes utilisent pour isoler les dents. Les personnes allergiques au latex peuvent se servir de film plastique destiné aux aliments, ce qui d'ailleurs est plus confortable. Les carrés s'utilisent dans le cunnilingus pour isoler la bouche masculine de la vulve ou et dans l'anulingus pour isoler la bouche de l'anus. Dans l'anulingus, les risques d'infection concernent principalement les hépatites A, le papillome, l'herpès et le Sida.
- **Les gants et les doigtiers en latex**. Des préservatifs de petite dimension peuvent servir de doigtiers. Ils s'utilisent dans les caresses intimes avec les mains ou les doigts ; ils servent d'une part à éviter la transmission à la femme de germes situés sur la main de l'homme et d'autre part à éviter que les plaies des mains de l'homme

ne servent de porte d'entrée aux microbes féminins. Mais je le répète, la propreté des mains est fondamentale : elles doivent être brossées et les ongles coupés court, limés et brossés.

Les moyens radicaux sont facultatifs si :

- Le partenaire est connu depuis longtemps, est unique et exclusif et est indemne de toutes infections, mais il faut se rappeler qu'on peut être porteur sain.
- Le partenaire a fait récemment des tests de dépistage qui se sont révélés négatifs et qu'il n'a pas eu de relations sexuelles depuis le dépistage.

En ce qui concerne les jouets érotiques (vibromasseurs et godemichets), leur propreté doit être irréprochable grâce à un nettoyage soigneux complété par un passage dans un liquide antiseptique. Et il faut d'ailleurs préférer les jouets lisses (en silicone ou en vinyle) à ceux qui sont poreux car ces derniers retiennent les germes. Le mieux est de recouvrir l'objet d'un préservatif. Un lubrifiant apportera plus de glisse mais n'utilisez pas de solution huileuse qui abîme le latex.

Une fois de plus, rappelons qu'il ne faut jamais passer de l'anus au vagin, que ce soit un doigt ou un jouet.

11. Voir [*Les secrets de la jouissance au féminin*](#), Éditions Leduc.s.

CHAPITRE 9

DÉPASSER LES RÉTICENCES

LONGTEMPS LES HOMMES, ceux du patriarcat, furent les plus réticents vis-à-vis du cunnilingus et ils ont communiqué aux femmes, qui avaient une attitude plus spontanée, leurs réticences.

Les réticences des hommes

Au début était le matriarcat. En ce temps-là les hommes étaient fascinés par les femmes qui détenaient tant de pouvoirs et principalement le pouvoir de donner la vie et le pouvoir sexuel (attirer l'homme, l'enivrer, se l'attacher). C'est pourquoi ils traçaient sur les parois des cavernes des triangles pointe en bas, fendus d'une demi-bissectrice symbolisant l'enivrant sexe de la femme et ils adoraient des déesses pourvues d'une riche vie érotique à qui ils rendaient hommage en pratiquant des unions sexuelles rituelles.

Puis les hommes prirent le pouvoir et soumirent les femmes, car ils redoutaient et jalouaient leurs dons : leur peur, «la mâle-peur », engendra le patriarcat. Les femmes furent abaissées au rang d'êtres inférieurs et leur généreuse sexualité fut réprimée de façon cruelle. Le sexe de la femme devint objet de frayeur et de répulsion. De là datent les premières réticences des hommes.

La vulve et le vagin ont été les objets d'innombrables légendes, tabous et fantasmes hostiles car ils recélaient quantité de dangers pour l'homme et son pénis.

Cette fente, d'où sort l'enfant, communique forcément avec le ventre où il fut créé, ventre lieu mystérieux et extraordinaire, lui-même antichambre d'un monde surnaturel et inatteignable, grouillant de vie. À n'en point douter, le sexe de la femme ouvre sur des puissances qui nous dépassent.

Cette faille que relaient les creux du vagin et de la matrice, creux humides aux effluves marins, ne peut qu'être l'entrée d'une suite de cavernes sous-marines, profondes, insondables, obscures, mystérieuses, hantées d'esprits mauvais menant on ne sait où, peut-être à l'enfer, et hantées d'esprits mauvais. Attiré en ces lieux par le désir féminin, l'homme risque d'y sombrer, la verge la première, et d'y subir quelque alchimie ou même d'y périr.

Cette ouverture n'est-elle pas la gueule de quelque poisson glouton ou l'entrée d'une grotte où se tapit quelque animal vorace ? Quoi qu'il en soit, il y a des dents au fond de cette vulve puisque souvent elle saigne. Cette élucubration, constitue le mythe du « *vagina dentata* », le vagin denté répandu dans beaucoup de cultures.

Cette fissure que masquent des herbes pourrait aussi cacher des serpents. Malheur à la verge qui s'y aventurerait, elle pourrait s'y faire mordre, ou pire sectionner. Et le venin inoculé pourrait tuer l'homme ou le rendre impuissant.

Les mâles grecs, les fondateurs de la phallocratie qui donnaient à leur peur de la femme des allures de mépris, n'ont jamais figuré le triangle pubien et l'entame de la fente vulvaire dans leur statuaire. Par la suite tous les sculpteurs et tous les peintres ont également censuré le sexe de la femme jusqu'à une date récente.

Mais il n'y a pas que le creux de la vulve qui interroge et inquiète le mâle, le mont de Vénus, son charmant bombement et son adorable pilosité a aussi impressionné les hommes d'antan. Ils s'étaient mis en tête qu'il avait un pouvoir maléfique : rien que de les voir porterait malheur, constituerait un mauvais présage. Aussi, les hommes devaient-ils éviter de le regarder tandis que les femmes devaient le cacher sous un cache-sexe. Ce pouvoir était tel que les femmes s'en servaient pour se défendre contre des assaillants ou contre des diables et autres fantômes ; il leur suffisait de soulever leur jupe. Et si une femme rencontrait un lion menaçant, il lui suffisait d'exhiber son sexe pour mettre l'animal en fuite.

La pilosité elle-même du pubis féminin indisposait certains hommes : les Grecs, encore eux, voyaient dans cette fauve toison un signe d'animalité, ou pour le moins de barbarie. Ces poils « hirsutes et malodorants » (*sic*) leur

rappelaient les barbares qu'ils combattaient. Elle leur démontrait l'infériorité de la femme qui est bien du côté de la nature et de l'instinct. Si une femme voulait accéder à la civilisation de l'esprit qu'avait créée l'homme, elle devait commencer par s'épiler. Quant aux odeurs du sexe féminin – que pourtant chantent les poètes – elles ont incommodé les plus misogynes des hommes. Les Grecs, bien entendu, y voyaient une confirmation de l'animalité de la femme.

Les Romains nourrissaient les mêmes réticences et inventèrent une pudeur sexiste : si l'homme ne devait pas pratiquer de cunni c'est parce que ce serait placer une partie noble de son être – sa bouche, destinée à la parole et à l'art oratoire – dans un lieu « vil ». Et ce serait s'abaisser que de se mettre au service du plaisir de la femme. D'autant que le plaisir était sinon interdit, mal vu chez la femme bien née ; une épouse légitime, une « matrone », qui aurait joui aurait choqué son maître de mari. Enfin un tel acte n'aurait pu que déboucher sur de la « mollesse », état incompatible avec la virilité (*vir* = courage). De toute façon la matrone n'avait pas le droit de se mettre nue et devait conserver sa tunique au cours de l'acte sexuel qui devait se pratiquer dans l'obscurité.

Les Pères de l'Église qui se référaient plus aux auteurs grecs qu'à Jésus, ont relayé leur phallocentrisme et leur misogynie et les ont étayés de pseudo-arguments bibliques, se conduisant ainsi plus en mâles qu'en chrétiens. Ils ont fait du sexe de la femme la source du « *péché originel* » et le siège du péché de chair. Pour eux, le sexe de la femme était « *la porte de Satan* » (les mystiques soufis, eux, la disaient « *porte du divin* »). Pour détourner les hommes et les femmes elles-mêmes de ce lieu de perdition, ils le prétendaient laid et sale. Saint Augustin n'hésita pas à rappeler que « nous sommes nés entre urines et fèces ». Et il était conseillé aux nonnes de ne pas se laver, certaines se vantaient de ne s'être pas lavées depuis plusieurs années. Voulaient-elles ainsi décourager la concupiscence des mâles ou entrer en odeur de sainteté ? Jusqu'aux années 1930, les pensionnaires de beaucoup d'institutions religieuses ne pouvaient se laver qu'une fois par semaine, à l'eau froide et sous leur chemise de nuit. Ainsi furent inculquées aux femmes la répugnance et la honte d'elles-mêmes. Elles en gardent des traces : elles ont peur en donnant à voir leur sexe de révéler quelque chose de « *pas beau* », de « *sentir mauvais* », « *d'avoir mauvais goût* » et, *in fine* de dégoûter les hommes.

Mais c'est le sang menstruel qui a de tout temps interpellé, effrayé et dégouté les hommes. Au temps du matriarcat, les hommes se situant plus dans la fascination que dans la peur, faisaient de ces pertes périodiques des phénomènes

suraturels donc sacrés. La preuve en était que les femmes pouvaient parfois les arrêter pour en faire des bébés puis du lait. Sous le patriarcat, l'homme fit de ces émissions de sang la preuve que la femme est bien inféodée à la chair ; de plus le fait que ces émissions reviennent régulièrement et inéluctablement, comme les crues des rivières et les marées de l'océan, montre également que la femme est soumise aux forces primaires de la nature. Ainsi prisonnière de son corps et engluée dans la matière, la femme ne peut connaître, comme l'homme, les hautes cimes de l'esprit.

Ajoutons un autre motif de craindre ce sang menstruel – qui est toujours actuel : l'homme introjecte cette hémorragie, elle pourrait être sienne et c'est tragique car le sang qui coule, c'est la vie qui s'échappe, la mort qui menace.

Pour toutes ces raisons, le sang menstruel est vécu par l'homme comme quelque chose de dangereux et d'impur, quelque chose qui peut souiller et contaminer, d'où les tabous et les interdits frappant la femme qui a ses règles : interdit de toucher les hommes, interdit de toucher les armes des hommes, interdit de toucher les aliments des hommes ou les récipients qui les contiennent, interdit même de manger en face d'un homme. Parfois, les femmes « indisposées » doivent s'éloigner du village pendant leurs périodes.

Ne croyez pas que tous ces fantasmes, toutes ces peurs, tous ces tabous appartiennent au passé. Ils survivent dans l'inconscient collectif et dans l'inconscient de chacun comme le prouvent les rêves des hommes et les confidences qu'ils font aux psychanalystes. La peur du sexe de la femme persiste, c'est une composante de la « mâle-peur ».

Enfin, on peut considérer que la trivialité qui, en Occident, a toujours caractérisé le langage des hommes quand ils parlent et nomment le sexe de la femme, traduit leur inconfort et leur inquiétude face à ce sexe. Ce langage est plus que laid : dégradant. Et quand il veut se faire gentil, il est mièvre.

Les réticents aujourd'hui

Ils sont maintenant une minorité. Leurs réserves empruntent leurs arguments aux misogynes de tous les temps. La vulve, prétendent-ils, c'est laid, c'est sale et c'est malodorant.

« *C'est pas beau, dit l'un, j'aime pas l'odeur, ça me dégoûte et en plus j'étouffe dans ce fouillis. C'est vraiment pour faire plaisir à ma femme que je fais le cunni.* » Mais la femme sent bien la répulsion de l'homme et qu'il se force.

Alors, l'écœurement de l'homme confirme le dégoût que la femme elle-même a de son creux, dégoût qui lui vient de tout ce qu'on en dit depuis des millénaires de patriarcat.

Les réticences de l'homme peuvent avoir une autre origine : la complexité du sexe femelle. « *Je m'y retrouve pas, je suis paumé, je ne sais pas trop m'y prendre, je ne sais pas si la femme aime ou n'aime pas, s'il faut faire plus fort ou moins fort, plus vite ou moins vite, plus longtemps ou m'arrêter. D'ailleurs, ça ne semble jamais assez long. J'en attrape des douleurs dans la langue ou des crampes dans le cou* », se plaint un homme. Un autre renchérit : « *Le clitoris avec la langue c'est pas simple. Pas comme ceci, pas comme cela. Et il faudrait que ça dure toujours plus.* »

Ne parlons pas à ces réservés de faire un baiser vulvaire pendant les règles, c'est rédhibitoire. Même quand ils disent simplement qu'« ils ne sont pas très chauds », il faut considérer qu'ils ne le feront jamais.

Heureusement, de nos jours, la majorité des hommes déclarent aimer le baiser vulvaire, ou cunnilingus. Dans l'enquête de Pietropinto (1977), 54,50 % des hommes le font par plaisir, 22,50 % le font volontiers pour faire plaisir à leur femme, 23 % ne le font pas.

L'évolution favorable a été rapide. Les enquêtes qui se sont échelonnées montrent un pourcentage croissant d'amateurs : 15 % en 1948 (enquête de Kinsey), 56 % en 1972 (enquête de Hunt), 74 % en 1977 (enquête de Pietropinto) ; ces chiffres concernent les hommes issus de l'enseignement supérieur. En ce qui concerne les hommes issus de l'enseignement secondaire, l'évolution est encore plus positive : 45 % en 1948 (Kinsey), 66 % en 1972 (Hunt), 77 % en 1977 (Pietropinto). La dernière enquête de la sexualité en France – Inserm, mars 2007 – montre que « le cunnilingus a été expérimenté par 85 % des hommes et des femmes » et que « c'est devenu une composante très ordinaire du répertoire sexuel ».

Écoutons quelques hommes : « *Ça me touche qu'elle me parle quand je la lèche, qu'il y ait entre nous cette complicité. Aussi, j'essaie de suivre ses conseils* », dit un homme. « *Les formes de son sexe, son parfum, son goût, c'est*

super excitant. Et c'est fabuleux qu'une femme m'offre tout ça et super fabuleux qu'elle jouisse dans ma bouche et qu'elle m'inonde le visage », dit un autre homme. « Sa vulve, dit un autre encore, c'est délicieux, ça a un goût suave. » « C'est bouleversant, dit un dernier, pendant que je tète sa chair intime de l'entendre haleter, de la sentir frémir. »

Toutefois il faut savoir qu'une autre peur a investi l'homme : celle de ne pas être parfait et de ne pas donner à la femme un plaisir extra et, bien sûr, un orgasme. L'homme lui aussi est vulnérable dans le cunni.

Les réticences des femmes

Les réticences des femmes sont la résultante de l'attitude des hommes envers elles, attitude longtemps dévalorisante, méprisante et répressive. À leur tour, les femmes éprouvent des peurs toutes basées sur le jugement des hommes. Dans le cunni la femme est particulièrement vulnérable.

1. **La peur du péché.** La civilisation occidentale – la religion chrétienne et l'éducation qu'elle inspire – a engendré la honte du corps et plus encore, la honte du sexe. Le plaisir sexuel fut décrété « péché de chair » et la zone génitale, lieu de cette « impureté », fut à jamais honnie. D'autant plus que cette zone fut désignée par les Pères de l'Église comme étant le fruit défendu et tentateur qui entraîna l'homme dans la faute originelle et donc l'humanité dans le malheur. Aussi plus qu'une feuille de vigne, c'est un manteau d'opprobre qui fut jeté sur la vulve depuis des millions d'années. Pas étonnant que la femme s'évertue à la cacher.
2. **La peur que son sexe soit laid,** ou plus précisément que l'homme le trouve laid, comme l'ont prétendu les prédicateurs afin d'en détourner les mâles concupiscent. Peur redoublée pour peu que leur vulve présente quelques fantaisies, par ailleurs admirables : grandes lèvres très charnues ou au contraire très minces, nymphes très larges jusqu'à dépasser de la vulve, pilosité très fournie aussi bien sur le pubis que sur la vulve.

Mais nous avons assez chanté la beauté du sexe féminin dans ce livre et dans tant d'autres pour que les femmes, non seulement soient rassurées, mais aussi qu'elles soient fières de posséder un tel sexe. Reste à l'homme pour la confirmer dans sa fierté, à la complimenter.

« N'entendent-elles pas, les femmes, leurs amants fascinés par la saignée de leur corps, étourdis de sang et de feu, murmurer comme il est beau le désir d'une femme ; n'entendent-elles pas les chants de ces adorants de la féminité : « Ô Femme, je suis au cœur de ton continent, en ce jardin tropical dont la chaleur humide et les senteurs me grisent. Par mes doigts, par mes lèvres, par ma langue, je butine et je cueille, j'effleure et j'effeuille, je hume et je goûte ton corps florifère. Calices vermillons, corolles écarlates, pétales érubescents, sépales corallines et franges carminées, vous m'enivrez de vos essences. Corymbes capiteux qui exhalaient le campêche et l'ambre, boutons incarnats qui vous gorgeaient et vous tendaient, vous me saoulez de vos inflorescences. »

« Ô Femme, Ô florilèges, embaume-moi de tes fragrances, ensevelis-moi de tes velours garance. Ô Femme, je suis aux sources de la vie. L'eau d'amour, l'eau féminine, l'eau jaillie de ton rocher par l'homme frappé, sourd du plus profond, ruisselle, scintille et ravine plis et replis. L'eau bue à chaque faille profuse carat par carat, comme gouttes de vie. Ô quintessence de la féminité qui me rebaptisait chaque nuit...Ô Femme, comme il est beau ton plaisir. »¹²

« Un jour viendra où les hommes béniront la fière toison qui se tend au faite de la butte. Où ils loueront sous le crin la ronde colline où reposera leur front, où pèsera leur corps, où ils chanteront la femme en son verger, le fruit gorgé de sucs, la pulpe de désirs pleine, fendue comme une pêche, plus juteuse qu'une mangue, où ils vanteront, aux marches du palais l'exquise pousse, le bourgeon ardent, le divin bouton, où ils célébreront, en les butinant, les effleurant, les effeuillant, les calices vermillon, les corolles écarlates, les pétales érubescents, ces plis et ces replis carmin, ces festons et ces godrons, ces ourlets et ces godets, ces francis, ces troussis, ces pincés, ces drapés. Plus secrets que l'iris, plus parfaits que l'orchidée, où ils glorifieront la rosée qui perle, l'ondée qui s'abat, la source qui ruisselle et l'eau qui ravine, rutil, scintille, qui les baptisent fastement, qui les sacrent solennellement. Alors, ils se prosterneront, étourdis de sang et de feu. »¹³

3. **La peur que son sexe soit sale.** Il est faux que le sexe féminin soit sale, sauf infections banales ou vénériennes exceptionnelles, et toujours guérissables.

C'est un endroit parfaitement propre et aseptique ; les quelques germes qui s'y trouvent sont utiles et non pathogènes. Il est infiniment plus sain qu'une bouche qui, elle, contient des millions de germes, dont certains pathogènes. Quant aux règles, elles n'ont rien de malsain : qu'a de répugnant une hémorragie ?

4. **La peur de sentir mauvais.** C'est aussi une peur produite par les déclarations des clercs et autre machos. De nos jours les publicités pour les déodorants et les lingettes pourraient aussi faire accroire que les senteurs féminines sont pestilentielles. Que nenni ! Simplement notre époque n'aime pas les odeurs naturelles et la publicité s'y entend à créer de faux besoins. Ici aussi je vous renvoie à mes célébrations des arômes de la femme afin que celle-ci se réconcilie avec elles.

Toutefois il est vrai qu'il y a des risques que se créent de mauvaises odeurs si la femme néglige son hygiène. La vulve et le vagin sont des lieux clos et chauds où les substances, alambiquées, peuvent se dégrader et s'infecter.

Selon leur ancienneté, les odeurs seront plus ou moins agréables ou excitantes. Anciennes, c'est-à-dire vieilles de plus de 48 heures, les odeurs sont désagréables pour la plupart des hommes. Demi-fraîches, telles les odeurs du petit matin constituées des sécrétions émises la veille au soir au cours d'une scène d'amour et que la nuit a distillées, elles sont les meilleures ; véritable concentré d'arômes, elles sont envoûtantes et provoquent irrésistiblement euphorie et désir. Demi-fraîches encore, mais un peu moins fortes, telles les odeurs du soir quintessence d'une journée, peut être renforcées d'une poussée de désir diurne, elles sont délicieuses, plus subtiles mais diaboliques quand même, éveillant joies et envies. Fraîches, telles les odeurs qui suivent de quelques heures une toilette intime mais que de longs préliminaires ont engendrées, elles sont à l'érotisme ce que le beaujolais nouveau est au vin, agréables, mais manquant de corps. Trop fraîches, telles les odeurs qui subsistent à la sortie de la douche, elles sont peu perceptibles et peu efficaces. Évitez donc de vous doucher juste avant l'amour vous enlèveriez toute liqueur et tout arôme de votre sexe. Être propre comme un sou neuf manque par trop de piment. Donc soyez propre mais pas trop. L'excès de propreté, en éliminant les phéromones, risque de réduire l'appétit du mâle.

Évitez aussi de pulvériser un déodorant ou même un parfum sur votre zone génitale avant une rencontre. Vos fragrances naturelles seraient recouvertes

par ces produits sans effets aphrodisiaques. Votre homme serait privé de leur magie : leur agréabilité, leur pouvoir excitant du désir et leur impact psychique, car les odeurs jouent un rôle psychologique aussi inconscient qu'important dans les relations amoureuses.

Les mauvaises odeurs se produisent lorsque le milieu vaginal et vulvaire se modifie et en particulier lorsque son pH normalement bas et acide augmente et devient basique. Le pH vaginal est d'ordinaire inférieur à 7, autour de 4,5, ce qui permet à la flore utile de se développer (bacille de Doderlein, lactobacille). Si le pH monte au-dessus de 7, atteignant 10 ou même 14, des germes inhabituels voire pathogènes apparaissent et créent des mauvaises odeurs et des infections. Ce qui accroît le pH c'est :

- l'excès de lavage (bains, douches, etc.) joint à l'emploi de savons ordinaires qui sont alcalins. Utilisez des savons acides ;
- l'usage (prétendument érotique) renouvelé du chocolat, miel, *etc.* déposés sur la vulve. L'apport du sucre n'est pas bon pour la muqueuse et le lactobacille (le germe qui crée l'acidité) ; le sucre favorise les mauvais germes et donc les infections. Sachez aussi que l'ail et les asperges donnent une mauvaise odeur à la vulve. À bon entendeur salut !

5. **La peur d'avoir mauvais goût.** Reportez-vous ici aussi à ce que j'ai dit du bon goût de la vulve. Inversement, compte tenu que tout ce qui donne une mauvaise odeur donne aussi un goût mauvais, revoyez le paragraphe précédent.
6. **La peur de ne pas arriver à l'orgasme.** C'est une peur contemporaine liée au terrorisme de l'orgasme qui prétend que toute femme doit avoir un orgasme à chaque relation sinon elle n'est pas une « vraie » femme et que tout homme doit lui procurer un orgasme sinon il n'est pas un « vrai » homme.

Mais nous l'avons dit, l'orgasme n'est pas un but obligatoire, c'est une possibilité. Ce qui compte c'est d'avoir du plaisir et de partager une belle intimité.

Paroles de femmes

« *Au cours du cunni je le sens loin, dit une femme, je ne peux pas le caresser, je me sens un peu seule.* » De fait, le baiser clitoridien peut parfois donner à la femme l'impression que son homme est loin d'elle, qu'il est hors de portée de ses mains. Elle parle même de sentiment de solitude, ce qui est quand même un comble puisqu'elle est complètement à lui et lui en elle. Toutefois, ne dites pas, Messieurs, que les femmes « *c'est compliqué* ». Cherchez plutôt ce qui a pu décevoir votre partenaire : votre corps qui était perpendiculaire au sien, au lieu d'être tout contre, votre main libre qui n'a pas caressé son visage ou ses seins, ou ses flancs, ou qui n'a pas cherché et pressé sa main, votre bouche qui n'a pas émis des « *hum, hum* » de délices en la dégustant et surtout qui n'a pas dit « *je t'aime et je t'adore* ».

« *C'est pas avec un mec d'un jour qu'on fait ça, dit une autre femme, il faut trop s'abandonner – c'est plus intime qu'une pénétration.* » « *Je n'accepte le cunni, déclare une autre, que si l'homme dit que mon sexe est beau, que je sens bon, que j'ai bon goût.* » « *Il faut qu'il m'aime, ajoute une autre, qu'il y prenne du plaisir sinon c'est pas la peine qu'il s'applique.* » Il est évident qu'une femme ne peut se donner de cette façon que si elle se sent appréciée. Dites-lui donc, Monsieur, votre admiration et le plaisir que vous éprouvez. Inversement, que la femme n'hésite pas à complimenter son amant. Tous deux sont également vulnérables au cours du cunni. Tous deux doivent dépasser leurs peurs. Il faut que la confiance – en soi, en l'autre – règne. Il faut aussi beaucoup de tendresse.

« *Moi je suis reconnaissante à l'homme qui me fait ça, dit encore une femme, car cet homme cherche à me donner du plaisir, il ne pense pas qu'à sa verge. Il me montre que j'ai autant d'importance que lui.* » Elle ajoute quelque chose de très important : « *Pour moi, c'est la meilleure façon de me rattraper quand je n'ai pas eu d'orgasme en faisant l'amour.* »

C'est à une femme handicapée, rendue paraplégique par une lésion de la moelle (un accident de voiture) que je laisserai le dernier mot : « *Pour moi le cunni c'est la meilleure façon de jouir et même d'accéder à l'orgasme. Je bénis mon homme qui me donne tant de plaisir avec sa bouche.* » La caresse vulvaire est un acte majeur qui honore autant le donneur que le receveur.

13. *Le traité du désir*, Flammarion.



Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.
Découvrez les autres titres de la **collection** [Amour & sexualité](#)
sur notre site.

Retrouvez **tous nos livres**, les prochaines parutions, des
interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater sur notre
site : www.editionsleduc.com

Votre avis nous intéresse : **dialoguez avec nos auteurs** et nos
éditeurs. Tout cela, et plus encore sur notre blog :
blog.editionsleduc.com

Les Éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris

info@editionsleduc.com

Retour à la [première page](#).

Le format ePub a été préparé par [Facompo](#) à partir de l'édition papier
du même ouvrage.