

Dr Gérard Leleu

Comment la rendre folle (de vous)

La femme érotique : mode d'emploi



POCHE

L E D U C . S

Comment la rendre folle (de vous)

La nouvelle édition révisée du best-seller de Gérard Leleu

Vous voulez être le meilleur amant qu'elle ait jamais connu ? Découvrir les caresses qu'elle préfère, trouver son point G et connaître les positions érotiques qui la rendent folle ? Bref, vous voulez combler la femme que vous aimez ? Découvrez dans ce livre les mystères de la sexualité féminine.

Après *Comment le rendre fou (de vous)*, Gérard Leleu s'adresse aux hommes qui veulent (enfin !) connaître **le mode d'emploi érotique de la femme**. Il révèle toutes les caresses magiques qu'un homme doit maîtriser pour envoyer une femme (et toutes les femmes) au 7^e ciel !

Gérard Leleu est médecin, sexologue et thérapeute de couple. Il est l'auteur de plus de vingt ouvrages sur la sexualité, parmi lesquels *Le traité des caresses* (1 million d'exemplaires vendus) et de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s. dont *Confidences d'un sexologue* et *Comment le rendre fou (de vous)*.

ISBN 979-10-285-0100-6



7 euros

Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SEXUALITÉ

POCHE

L E D U C . S

Ce manuel à l'usage des hommes enseigne tout ce qu'il est nécessaire de savoir des femmes avant d'envisager de les coucher dans son lit. Le célèbre thérapeute Gérard Leleu nous donne les clés de leur corps tant désiré. À offrir aux messieurs, mais aussi aux dames, qui pourraient apprendre sur elles-mêmes... À s'offrir, enfin, même si l'on croit déjà tout savoir !

Union

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Confidences d'un sexologue, 2015.

À vous le 7^e ciel, 2014.

Amour toujours !, 2014.

L'homme (nouveau) expliqué aux femmes, 2012.

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

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

L'art de la fellation, l'art du cunnilingus, 2010.

La caresse de Vénus, 2009.

Comment le rendre fou (de vous), 2007.

Ouvrage dirigé par Patricia Delahaie

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0100-6

GÉRARD LELEU

COMMENT
LA RENDRE
FOLLE
(DE VOUS)

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

<i>Introduction. On n'a jamais fini d'apprendre...</i>	7
Chapitre I	
Les mystères de la sensualité féminine.....	11
Chapitre II	
L'art des caresses clitoridiennes	25
Chapitre III	
Le baiser vulvaire ou cunnilingus	45
Chapitre IV.....	
De l'érotisation à l'orgasme vaginal	69
Chapitre V	
Soyez aux points G mais aussi A, C, P, etc.....	103
Chapitre VI	
L'urètre, l'anus...	
Les oubliés du jardin des délices	141
Chapitre VII	
Devenez un expert des plaisirs orgasmiques.	157
Chapitre VIII	
Soyez sexuel	
et bien d'autres choses encore.....	171
Chapitre IX	
Face aux belles endormies... ..	195
<i>Conclusion. La sexualité, bien plus que du sexe !</i>	205
<i>Table des matières.....</i>	207

Introduction

On n'a jamais fini d'apprendre...

On disait autrefois que la majorité des femmes étaient plus intéressées par les sentiments que par les plaisirs sexuels. Désormais, on peut dire qu'elles sont intéressées autant par les uns que par les autres. Elles peuvent même faire l'amour sans aimer, par pur plaisir. Toutefois, le sommet du bonheur c'est, pour elles, quand l'amour préside à la relation sexuelle : elles rêvent que leur cœur et leur chair soient tous deux comblés.

Ainsi, Messieurs, dans tous les cas de figure, vous ne pourrez intéresser une femme, gagner son estime, voire son admiration et vous l'attacher durablement, que si, en plus de votre amour et de toutes vos qualités, vous possédez l'art de faire chanter son corps et de lui offrir les plus merveilleuses caresses et les plus sublimes unions.

Sans doute pensez-vous être un bon amant. Mais connaissez-vous tous les mystères et toute la richesse de la sensualité féminine. L'érotique de la femme est faite d'innombrables facettes qu'on ne finit pas de découvrir avec étonnement, avec ravissement. Vous avez donc encore beaucoup à apprendre.

Mais quelle que soit ou sera votre science, agissez toujours avec tendresse, avec respect, avec adoration. Oui, adoration. Même si vous n'aimez pas de grand amour votre partenaire, adorez-la parce qu'elle est femme, parce qu'elle va vous offrir à son tour des plaisirs divins, parce que ce qu'elle espère ce n'est pas un parfait petit technicien mais un artiste, un homme qui a, en plus de l'art et la manière, un cœur qui palpite.

« L'orgasme ? C'est dans les bras de mon ami, le bonheur absolu, c'est le plus merveilleux et le plus extraordinaire des plaisirs. Mon sexe est parcouru d'ondes de chaleur, de vagues, de vibrations, de cascades, de spasmes voluptueux. Et tout ça passe dans mon ventre, dans mes cuisses. Puis ça s'étend à tout mon corps, ça monte dans mon dos, ça gagne ma tête. Je ne sais plus où j'en suis ! Alors une détente fabuleuse m'envahit, je flotte hors du temps. Et j'éprouve pour mon ami un sentiment d'amour infini. »

S'il en était ainsi de toutes les femmes et tout au long de leur vie, de l'adolescence jusqu'à la grande vieillesse, il n'y aurait rien à écrire. Après tout, l'orgasme est un phénomène naturel et la nature a tout prévu : des centres cérébraux spécifiques, des circuits neuroniques d'une admirable complexité, des dizaines de millions de récepteurs d'une exquise sensibilité. Il n'y a qu'à suivre son désir et le plaisir s'ensuit à tous

les coups. C'est ce qui se passe chez l'homme pour qui l'orgasme est automatique. Comme une réponse réflexe. Ce n'est pas aussi simple chez la femme.

« L'orgasme ? Je ne connais pas. J'ai beaucoup de plaisir pendant les rapports mais jusqu'à l'orgasme je ne crois pas. On parle de perdre la tête, de ne plus savoir où l'on est. Ce n'est pas mon cas. »

« L'orgasme ? C'est par le clitoris. C'est moi toute seule ou c'est par mon mari qui s'y connaît. Ça marche à chaque fois. Par contre, s'il me pénètre, je ne ressens rien ou pas grand-chose. J'aimerais que ce soit fort, terrible, que ça m'emporte dans les nuages. L'orgasme dans le vagin me manque pour être vraiment heureuse. »

Il est bien vrai qu'une grande majorité de femmes éprouvent des difficultés à atteindre l'orgasme. Encore faut-il distinguer les situations : seules, par autocalresse du clitoris, elles y accèdent facilement (95 %) ; quand c'est le partenaire qui stimule le bouton magique, c'est un peu moins facile (45 %). Ce qui est plus difficile, c'est d'obtenir l'orgasme par la pénétration du pénis de Monsieur dans le sacro-saint vagin ; il ne serait au rendez-vous que chez 30 % des femmes. Ainsi des dizaines de millions de femmes ne jouissent pas au cours du coït. Femmes frustrées, et qui ne se sentent pas complètement femmes, compte tenu du terrorisme de l'orgasme qui sévit actuellement.

« Comment donner du plaisir à une femme ? »

C'est à cette question que ce livre tente de répondre¹.

1. Ce livre est un condensé du *Traité des orgasmes*. Si vous voulez en savoir plus, reportez-vous à cet ouvrage.

Chapitre I

LES MYSTÈRES DE LA SENSUALITÉ FÉMININE

LES FEMMES ENFIN LIBRES

Les femmes ont une sexualité puissante et admirable. Elles n'ont rien à envier à l'homme qui, lui, s'éclate en un tour de reins.

Comme l'homme, elles sont pourvues d'un système érotique aussi naturel et complexe que le système respiratoire ou le système circulatoire et dont le but est de leur donner du plaisir, orgasme compris. Ce système est inné et fonctionne précocement. Le bébé fille mouille dès sa naissance et à 2 ou 3 ans, elle connaît des formes de plaisir proche de l'orgasme.

Comme l'homme, les femmes sont pourvues de tissus érectiles prêts à se gonfler et de récepteurs sensitifs d'une exquise sensibilité. Mieux : leurs tis-

sus érectiles ont au total un volume supérieur, et leurs récepteurs sont plus nombreux, vu que les uns et les autres sont répartis dans deux sites au moins (clitoris et vagin).

Donc, potentiellement, les femmes ont la capacité d'obtenir facilement un orgasme. Pourquoi n'en est-il pas ainsi ? Il y a plusieurs réponses à cela. La première est historique : le plaisir féminin et l'orgasme reviennent de loin parce qu'ils furent combattus et même interdits. De cette période de répression, il reste dans l'inconscient collectif de toute femme des traces délétères qu'il faut exorciser en en dénonçant les origines. Car ces traces peuvent encore la bloquer.

Par exemple, au cours de ces sombres périodes, la masturbation fut cruellement réprimée. De cette croisade antimasturbation il persiste, à coup sûr, des traces dans le psychisme des êtres actuels, des traces qui peuvent encore les bloquer. Or, des recherches ont montré que la capacité pour une femme à avoir des orgasmes est corrélée à sa pratique masturbatoire. La répression de la masturbation chez la fillette est la principale cause de « frigidité » ; elle empêche la personne de s'explorer donc de se connaître et de s'éveiller au plaisir. De plus, elle insinue la honte dans un geste naturel.

Savoir que leur éventuelle difficulté à jouir n'est pas un fait naturel mais le résultat artificiel d'une répression doit soulager bien des femmes.

JOUISSANCE ET ORGASME

L'orgasme, du grec *orga* : bouillonner d'ardeur, est le plus haut degré du plaisir sexuel. On peut aussi dire : plaisir sexuel extrême ressenti au summum de l'excitation.

Ce plaisir se définit :

- 1) par son intensité – la plus forte que puisse ressentir naturellement un être humain ;
- 2) par son origine sexuelle ;
- 3) par sa survenue après une phase plus ou moins longue d'excitation ;
- 4) par la soudaineté de sa survenue ;
- 5) par la brièveté de sa durée – quelques secondes – sauf lorsque les orgasmes s'enchaînent en transe – quelques minutes ;
- 6) par l'irradiation c'est-à-dire la propagation plus ou moins importante du plaisir à travers le corps ;
- 7) par les émotions et les modifications de conscience qui l'accompagnent : félicité, sentiment d'amour, etc.

Fait aussi partie de la description de l'orgasme et achève de le définir, la profonde détente qui le suit : impression de flottement teinté d'un grand bonheur et surtout impression de satisfaction totale dite encore assouvissement qui « délivre » du désir. Le désir et l'excitation mettent le corps et le psychisme « en charge ». L'acmé constitue une complète « décharge ». Sans cette profonde détente, sans cette satisfaction, on peut dire qu'il n'y a pas eu d'orgasme ou un orgasme incomplet.

Si l'orgasme est comblant, il n'est pas nécessaire de le renouveler, c'est pourquoi beaucoup de femmes se satisfont d'un seul orgasme, en sont parfaitement heureuses et épanouies et ne cherchent pas à exploiter leur capacité polyorgasmique.

Si l'orgasme n'a pas apporté un total apaisement, si le désir n'est pas entièrement assouvi, s'il n'y a pas eu décharge complète, la personne va avoir besoin d'un autre orgasme et d'un autre encore, bref va être insatiable. L'orgasme vaginal se révèle souvent plus comblant que l'orgasme clitoridien.

Ce qui manque le plus aux femmes qui ratent un orgasme ce n'est pas le plaisir, c'est la détente qui suit le plaisir.

Le mode culmination-explosion

L'orgasme fonctionne sur le mode de la culmination-explosion : une série ou succession de stimulations élémentaires est appliquée sur un point érogène, chaque stimulation procure un plaisir légèrement supérieur au précédent ; la bénéficiaire ressent donc des sensations voluptueuses d'intensité croissante. Et soudain, à un certain niveau d'excitation, éclate un plaisir plus fort que tous les petits plaisirs préalables additionnés : c'est l'explosion.

C'est un phénomène analogue à celui d'un condensateur électrique : en charge, il accumule de l'énergie ; mis en service – en décharge – il libère soudain la totalité de l'énergie accumulée. En matière d'orgasme il est possible d'accroître l'énergie

accumulée – c'est-à-dire l'excitation – par la stimulation de plusieurs zones érogènes. C'est le phénomène de sommation. Par exemple, à la stimulation du clitoris on ajoutera la stimulation d'un mamelon ou de l'anus. La décharge, c'est-à-dire le plaisir orgasmique, en sera d'autant accrue.

Bienheureuse jouissance

Dans le langage commun, « jouir » c'est avoir un orgasme. J'emploie ici ce mot dans un sens plus large et que j'oppose à orgasme. Jouir c'est savourer un plaisir qui est d'une intensité moins forte, qui est moins soudain, qui est plus durable (des dizaines de minutes), mais dont la qualité (subjective) n'est pas moindre. Si l'orgasme est une déferlante, la jouissance est une lente et ample vague. La jouissance est de l'ordre du cueillir, du goûter, du délecter.

La « simple » introduction du pénis et sa « simple » présence au creux du vagin produit chez beaucoup de femmes une émotion exquise voire profonde, un ravissement, une euphorie, un apaisement. Ce qui les exalte c'est cette impression de partage, voire de communion avec leur amant, le sentiment de lui faire un don majeur, la sensation que le vide en elles est comblé et qu'elles sont en plénitude, tandis que l'étreinte de l'homme les enveloppe et les emporte.

Mais il n'y a pas que la pénétration qui confère cet état de béatitude. Les femmes peuvent aussi l'éprouver quand l'homme les enveloppe de caresses, les baigne de baisers, les couvre de mots doux,

et lorsque l'odeur de la peau mâle les enivrent ; la jouissance est de toute sensation.

Que les femmes qui se croient des « ratées » parce que le plaisir ne les a pas encore secouées, mais simplement frôlées, soient attentives à ces voluptés qui valent leur pesant de bonheur. Le plaisir se chante sur tous les tons, la mélodie qui s'élève de deux êtres aimants qui se joignent de tous leurs sens se fera hymne à la joie et montera beaucoup plus haut que le cri de l'orgasme ordinaire.

LE DÉROULEMENT DE L'ORGASME FÉMININ

L'orgasme est le couronnement d'un cycle désir-excitation-plaisir. Quel que soit le point de départ de l'orgasme, les processus de base sont les mêmes : il passe par six phases.

Les 6 phases de l'orgasme

Phase 1 : la phase de désir

La vue, et a fortiori le contact d'un homme – mais aussi sa représentation imaginaire –, peut déclencher le désir chez la femme. Alors tout son être s'anime. Une attente joyeuse qui peut se faire fébrile la gagne. Son cœur cogne, sa tension s'élève. Dans son ventre s'amorcent des transformations : les tissus érectiles de sa vulve et de son vagin commencent à se remplir, le vagin perle quelques gouttes de rosée.

Parfois l'utérus réagit par quelques contractions. Mais sans doute la sensation la plus émouvante, la plus symbolique est cet appel de tout son corps : au bas de son ventre, c'est ce creux qui aspire à être pénétré, rempli.

Phase 2 : la phase d'excitation et de plaisir montant

À mesure que croît l'excitation, le plaisir augmente selon une courbe ascendante.

L'homme s'est approché de l'aimée, l'a embrassée, lui a prodigué des caresses sur la peau, sur le sexe. Dès l'approche de l'homme, puis au cours de l'union, les transformations entamées chez la femme se sont accélérées. Une véritable insurrection se produit dans son corps et principalement dans ses organes sexuels – la vulve, le clitoris, le vagin – dont les tissus érectiles commencent à se dilater. Ces tissus sont de véritables éponges vasculaires faites d'un groupement de petites vacuoles ou micro-cavernes ; à chacune aboutit une petite artère qui amène du sang ; de chacune repart une petite veine qui reprend le sang ; en cas d'excitation, l'artériole s'ouvre amenant un flux accru de sang dans la vacuole tandis que la veinule se ferme empêchant le sang de repartir ; ainsi le sang étant coincé dans la vacuole, celle-ci s'engorge et gonfle, la totalité de la zone sexuelle fait de même : c'est l'intumescence ou turgescence.

Chez l'homme, dont le sexe est extérieur, l'intumescence est visible, c'est l'érection. Chez la femme dont le sexe est intérieur, l'intumescence est intime, secrète. Mais ses adorateurs peuvent en admirer des

facettes : le clitoris dont le gland se redresse (mais ce faisant se cache sous son capuchon), les grandes lèvres qui se rengorgent et s'écartent, découvrant l'orifice vaginal, les nymphes qui s'épaississent et jouent les guirlandes florales. Admirons aussi l'écarlate de ce sexe florifère nourri à profusion de sang pulsant. Et les doigts d'apprécier, émus, de chaque partie de la corolle l'éclosion, la fermeté et la chaleur accrues.

Bien qu'invisible, l'intumescence du vagin peut néanmoins être goûtée par les doigts – l'index et le majeur – d'un amant précautionneux : les ayant introduits, toute sensibilité en éveil, il perçoit autour d'eux la présence d'une gaine gorgée et brûlante ; palpant la paroi vaginale du bout de leur pulpe, il en sent la résistance.

Bien entendu, la femme ressent de l'intérieur toute cette intumescence, son désir et son plaisir en sont grandis. Car l'intumescence est source de volupté de deux façons :

1) en soi la perception de la congestion de ses organes sexuels procure à la femme une impression de tension plaisante et de pulsations agréables ;

2) en elle-même, la congestion rend les organes sexuels hypersensibles ; une muqueuse rouge vif acquiert une exquise sensibilité érotique.

Parce qu'intérieurs, on ne se rend pas compte du volume des tissus érectiles de la femme : il est considérable. Si l'on additionne les tissus érectiles qui occupent les différentes parties du clitoris, de la vulve, du point G, de la gaine périvaginale – tous éléments reliés entre eux – on obtient une base de plaisir remarquable et plus vaste que celle de l'homme.

Se congestionnent aussi tous les organes du bassin : l'urètre, l'utérus, les trompes, les ovaires, le rectum. Les seins eux-mêmes ne restent pas à l'écart de la révolution sanguine : ils gonflent, leur volume augmentant d'un cinquième leurs aréoles se soulèvent en verre de montre et prennent une teinte foncée, leurs mamelons s'érigent et se durcissent.

Le cœur de la femme s'accélère et bat plus fort : son amplitude et sa fréquence augmentent, sa tension artérielle augmente également de 4 ou 5 points. Sa respiration s'accélère passant de 20 mouvements/minute à 30, son amplitude croît aussi. Ces transformations physiologiques sont provoquées par l'émotion et nécessitées par les besoins en sang et en oxygène des muscles qui travaillent.

Pour que l'excitation au cours de cette phase préparatoire soit optimale, il faut que l'homme procure à son amante les meilleures caresses tous azimuts. C'est le rôle des préliminaires. *« J'aimerais, déclare une femme, que l'homme m'excite longtemps, jusqu'à ce que mon vagin l'appelle et que je crie de désir. »*

Même si cette phase a pour but d'aller vers l'orgasme, on peut la vivre en soi ; le plaisir croissant est grisant ; il emplit de bonheur, il nous fait déborder d'amour. Il faut prolonger les caresses.

Phase 3 : la lubrification ou mouillure

Sur la paroi du vagin apparaissent des perles de rosée qui se rejoignent pour former un film continu dont le but est de favoriser le glissement du pénis. Cette eau vient des vaisseaux sanguins de la gaine vaginale. Il s'agit d'une transsudation et non d'une

sécrétion. Ce liquide est clair et aqueux comme de l'eau de roche. Il apparaît très vite : une femme désirante peut mouiller en dix à trente secondes.

Phase 4 : la phase d'excitation et de plaisir en plateau

Alors que les stimulations continuent (caresses, coït), l'excitation et le plaisir, après une courbe ascendante, arrivent à un haut niveau et s'y maintiennent selon une courbe en plateau.

L'intumescence est maximale : les organes sexuels sont gonflés à bloc, leur muqueuse est cramoisie et hypersensible. Si la lubrification se réduit, c'est que le relais est pris par les glandes de Bartholin, situées dans la vulve de chaque côté de l'entrée du vagin et qui sécrètent un liquide un peu plus muqueux.

Phase 5 : la phase orgasmique : l'excitation et le plaisir en flèche

Peu avant l'orgasme, le rythme respiratoire s'accélère, la femme peut lancer quelques paroles ferventes, puis sa respiration se suspend quelques secondes, son corps se tend. Soudain l'apnée cède, un cri fuse, le corps se déchaîne : c'est l'orgasme.

Le plaisir s'élance vers des sommets, la courbe quitte le plateau et grimpe à la verticale vers un pic. C'est l'expérience de plaisir la plus intense qui soit. Mais cette intensité est variable selon le point de départ de l'excitation (caresse du clitoris, coït, etc.), selon les jours, selon les êtres, selon leur état. Elle se répartit sur une échelle de 1 à 10, c'est-à-dire de l'orgasme le plus doux, à la limite de la simple jouissance, à l'orgasme le plus séismique où l'on croit perdre la tête. Les

irradiations dans le corps varient aussi : soit le plaisir se cantonne aux organes sexuels, soit il envahit une partie plus ou moins grande du corps. Enfin, les modifications de conscience qui l'accompagnent fluctuent aussi : de la légère ivresse à l'extase mystique.

Au niveau des muscles du périnée

Il se produit des contractions rythmiques. Cette « réponse musculaire », découverte par Masters et Johnson, est le phénomène central et typique de l'orgasme. Le périnée est ce hamac de muscles entrecroisés qui constituent le fond du bassin et qui va de l'os du pubis en avant au coccyx en arrière ; parmi ces muscles, le plus actif est « le releveur de l'anus » en particulier sa partie appelée « muscle pubo-coccygien » (PC). On l'appelle aussi « muscle papillon » en raison de sa forme ou « muscle du bonheur ». Il est bon de savoir que ce muscle PC cravate le tiers inférieur du vagin et je vous laisse imaginer les exultations du pénis engagé dans celui-ci quand le pubo-coccygien se met à se contracter en cadence. Ces muscles sont des muscles striés qui se contractent automatiquement mais que la femme peut aussi commander.

Les contractions du périnée, et donc du PC, sont rythmiques, autrement dit cadencées, alternant une contraction et un relâchement ; l'intervalle entre deux contractions est de 0,8 seconde ; le train de contractions comprend 3 à 15 unités, sa durée totale est de 3 à 12 secondes. Un orgasme léger correspond à 3 ou 4 contractions, un orgasme fort à 12 ou 15 contractions. À noter que la sensation de plaisir précède la série de contractions de 3 secondes.

Si les stimulations reprennent, un nouvel orgasme se produit accompagné de cette même danse musculaire.

Au niveau du vagin

Il se produit un resserrement de son tiers inférieur, dû à la contraction de plusieurs muscles : les muscles de l'entrée du vagin, les muscles constricteurs de la vulve et le pubo-coccygien dont on a vu qu'il cravatait l'orifice vaginal.

Au niveau de l'utérus

Il se met à monter et à descendre et se contracte comme pour accoucher. Ces contractions sont également rythmiques et voluptueuses. Elles ne se produiraient que pour les orgasmes dits « profonds ». La participation de l'utérus donnerait les orgasmes les plus intenses de coloration « viscérale ».

Phase 6 : la phase de détente

L'orgasme ne dure que quelques secondes : quand il est passé, l'excitation et le plaisir décroissent selon une courbe descendante oblique. Lui succède un état de profonde détente qui est un plaisir en soi : le corps est complètement relâché, apaisé, un bien-être délicieux l'envahit. La conscience est aussi détendue, dans un état de béatitude. C'est le bonheur avec un sentiment de plénitude.

« Soudain, tout se relâche, tout s'apaise. Je suis hyperdétendue. Je suis comme dans du coton. Je suis saoule. Je vois la vie en rose. »

Ce qui se passe dans le corps correspond à cette décrue :

- Les tissus érectiles se vident **très lentement** de leur sang ; il leur faut une bonne demi-heure pour revenir à l'état premier. Alors que l'homme débände en quelques minutes.
- Les muscles du périnée, en particulier le muscle PC, se décontractent et se mettent au repos. Suivis de tous les muscles du corps qui alors s'immobilisent et se relâchent. Les muscles du visage se détendent et sont même encore plus détendus qu'en temps normal : c'est ce qui donne cet aspect paisible et radieux.

Les femmes n'ont pas de phase réfractaire, contrairement à l'homme ; sans doute est-ce dû au fait que leur intumescence subsiste longtemps. Aussi peuvent-elles obtenir un nouvel orgasme si elles le désirent et d'autres encore dans les minutes qui suivent. Elles peuvent aussi obtenir des orgasmes très rapprochés qui s'enchaînent et constituent une transe orgasmique d'une durée de 20 à 60 secondes. Spectacle bouleversant et étonnant qu'une femme en transe d'amour.

La femme a donc une capacité multi-orgasmique. Hélas elle se heurte à la phase réfractaire de l'homme. Après un premier orgasme avec éjaculation, celui-ci voit son érection et son désir se réduire, voire s'annuler tandis qu'une certaine fatigue teintée de mélancolie le gagne. S'il n'est plus jeune ou s'il n'est pas d'un tempérament bouillant, il souhaitera en rester là. Jeune ou plus chaud, il pourra

assurer un second coït dont il sortira encore un peu plus ramolli sur tous les plans. Un troisième coït le contraindra à sortir du jeu. Dans ces conditions, la femme ne trouve pas le moyen d'exercer ses talents. Heureusement la solution existe : que l'homme apprenne à maîtriser son éjaculation ; alors il pourra faire l'amour sans fatigue et sans limite, le désir et le pénis toujours flamboyants.

Chapitre II

L'ART DES CARESSES CLITORIDIENNES

UN SACRÉ BOUTON

Le clitoris, par sa complexe beauté et sa précision de fonctionnement, est une œuvre d'orfèvrerie. La nature ne pouvait faire moins pour un organe hyperspécialisé dans le plaisir.

Il est bon que la femme connaisse bien son clitoris et l'explore des doigts et du regard, pour elle-même et pour guider l'homme¹. Il est indispensable que les hommes connaissent les secrets du bouton sacré.

1. Voir *La Caresse de Vénus* (Éditions Leduc.s).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Comment la rendre folle (de vous) !

Dr Gérard Leleu



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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