

Lucile Bellan

Illustrations de Petite Bohème

KAMA SUTRA

On partage tout à égalité, même le plaisir !

Envisager le sexe sous un angle féministe, c'est avant tout aborder son ou sa partenaire sur un pied d'égalité. Parce que tous les corps méritent la même attention, cet ouvrage invite au dialogue, à la découverte érotique de la sensualité et à l'exploration d'un plaisir partagé.

À deux, en trio ou plus, découvrez **soixante positions** (des baisers et caresses à la pénétration, en passant par le sexe oral) pour une sexualité complice, curieuse, respectueuse, libérée et assumée. Vous risquez de prendre bien du plaisir !

Lucile Bellan est journaliste. Elle est l'auteure de *Aimer, c'est compliqué*, ouvrage tiré de sa chronique « C'est compliqué », courrier du cœur moderne pour le site slate.fr, et de *Masturbation*. Ses podcasts « Première et dernière fois » et « Lieux du sexe » connaissent un vif succès.

Petite Bohème est illustratrice. Elle réalise des illustrations érotiques qui représentent une sexualité féminine assumée. Elle a illustré le *Kamasutra lesbien* publié à la Musardine.

ISBN : 979-10-285-3121-8



19,90 euros
Prix TTC France

editionsleduc.com
LEDUC 

éditeur écoresponsable 
Rayon : Sexualité

L'OFFRANDE	97
LES ÉTRIERS	98
LA CONVERSATION	101
L'ARBRE	102
LA QUATRIÈME VITESSE	105
TRIO ET PLUS	107
LES PLAQUES TECTONIQUES	109
LE GRAND PLUS	110
LE CENTRE DU PLAISIR	113
TRIFORCE	115
DOUBLE TROUBLE	116
ROUGE BAISER	118
LA TOUR EIFFEL	121
LE PENDULE DE NEWTON	123
DEUX FOIS PLUS DE PLAISIR	124
LE PETIT TRAIN	127
EN PUBLIC	128
SECRET SANTA	131
LE DESSERT	133
LE DÉFILÉ	134
CÔTE À CÔTE (À CÔTE) (À CÔTE) (À CÔTE) (À CÔTE) (À CÔTE)	136
Conclusion	138
Remerciements	140

INTRODUCTION

Que demander à un Kama Sutra moderne ? Qu'apporter de plus au texte et aux illustrations datant du IV^e siècle ? Entretemps, les rapports entre les hommes et les femmes ont bien changé. Les connaissances que nous avons du corps humain, et en particulier de celui de la femme, ont également évolué. Pour moi, le *Kama Sutra* était un guide à destination des amoureux de l'époque. Il prodiguait des conseils d'hygiène et mettait l'accent sur la tendresse, sans oublier d'évoquer le plaisir féminin. On en a surtout retenu les quelques positions sexuelles que la perspective et la pratique assidue du yoga rendaient, avec nos yeux d'Occidentaux, totalement acrobatiques. Ce *Kama Sutra* moderne a voulu rendre hommage à son ancêtre, en respectant certains de ses thèmes comme les baisers et les caresses et en l'ouvrant à des pratiques contemporaines facilitées par les connaissances actuelles et les moyens désormais à notre disposition comme les applications de rencontres et les accessoires en silicone.

Je crois à un rapport sexuel où les protagonistes (deux ou plus) ne sont pas uniquement définis par leur sexe, mais comme des individus avec des dispositions physiques différentes qui recherchent autant leur plaisir que celui de leur(s) partenaire(s). Dans ce recueil, l'homme est ainsi invité à exprimer son désir et son plaisir, à reconnaître ses zones érogènes, à sortir du phallocentrisme et à remettre en cause la pénétration reine. De son côté, la femme peut s'imaginer actrice de ses désirs, dominatrice ou soumise selon son envie, pénétrante parfois plutôt qu'uniquement pénétrée, curieuse de son corps comme de celui de l'autre.

Dans le chapitre « Trio et plus », il sera également question de sexe en groupe et cette configuration est proposée pour sortir du schéma toxique où les deux amants s'appartiennent l'un à l'autre, voient la jalousie comme une preuve d'amour et en souffrent autant qu'ils en jouent. Il est temps de revoir ces lignes et de considérer comme une avancée le fait de faire preuve de bienveillance. C'est une invitation à découvrir ensemble le sentiment de compersion, c'est-à-dire le bonheur qu'on peut éprouver lorsqu'on est témoin du bonheur, de la joie ou du plaisir de quelqu'un d'autre. Et *a fortiori* de la personne qui nous est chère.

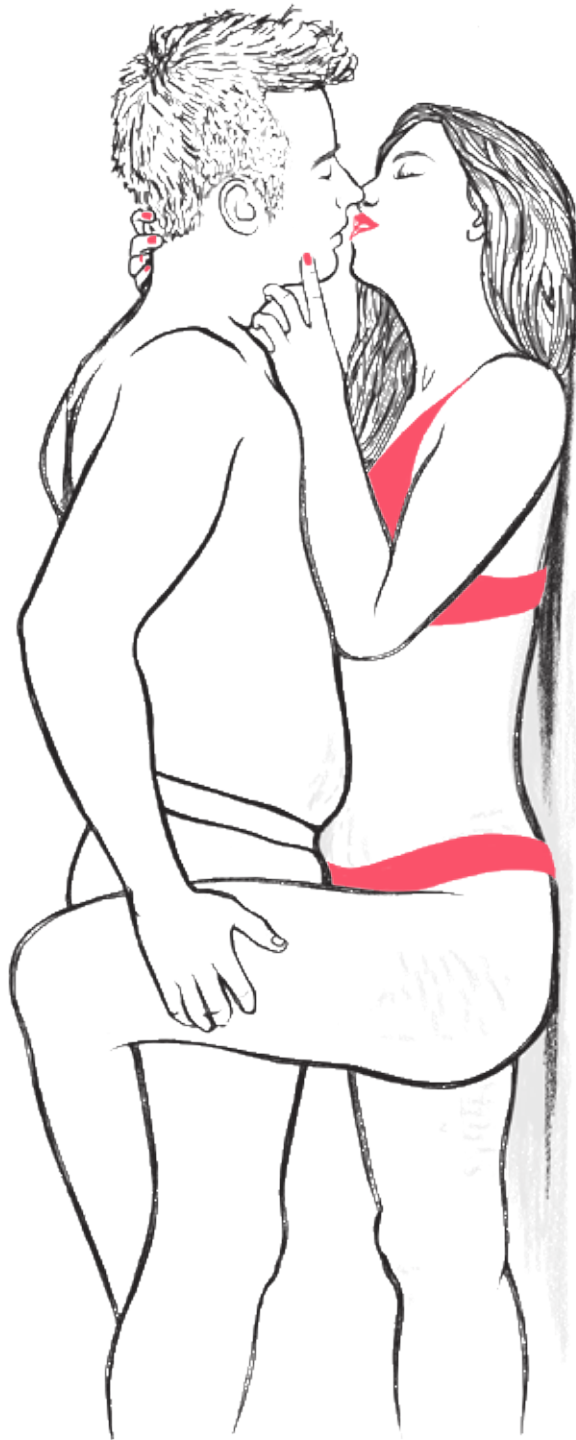
Enfin, dans ce guide, chaque position ou suggestion est liée à vos propres conditions, à vos propres limites, capacités physiques ou désirs. Il n'est pas envisageable de remplacer des injonctions sexuelles par d'autres. Personne ne vous en voudra de ne pas réussir à prendre du plaisir pendant les positions les plus physiques ou d'avoir mal au dos ou aux genoux. Partager un moment à deux (ou plus), qu'il soit enflammé ou complice, c'est aussi composer avec son histoire, son identité, celle de l'autre, le temps qu'on a devant soi et son énergie à l'instant T. Avant de vous lancer dans la mise en pratique, parlez. Rien ne pourra remplacer une discussion joyeuse, curieuse et honnête avec votre (vos) partenaire(s) sur ce que vous aimez et ce que vous pourriez aimer. C'est une discussion qui doit être permanente et respectueuse de l'évolution de vos désirs comme de ceux de l'autre. Ainsi, vous vous donnez les meilleures bases pour une vie sexuelle riche et épanouie.

BAISERS ET CARESSES

Dans la première version du *Kama Sutra*, écrite par Vâtsyâyana au IV^e siècle et traduite au XIX^e siècle par l'explorateur victorien Sir Richard Burton et à destination des hommes, l'accent était autant mis sur les conseils pour courtiser une femme, pour entretenir l'amour dans le mariage que sur les règles d'hygiène précédant un rapport sexuel. La partie purement acrobatique du *Kama Sutra* que l'on en a retenue n'est en réalité qu'une part infime de cette œuvre globale sur les rapports et les femmes en Inde au IV^e siècle.

Dans le *Kama Sutra*, comme dans l'*Ananga Ranga* souvent cité, la séduction et la tendresse entre les deux partenaires sont primordiales.

Pour Vâtsyâyana, l'esprit est une zone érogène à part entière. Il écrit : « Kama est la jouissance d'objets appropriés par les cinq sens aidés conjointement de l'esprit et de l'âme ». Il incombe donc aux partenaires de créer une atmosphère propice aux atermoiements du plaisir. Soit par une conversation orientée, soit par une montée délicate du désir. Les quinze situations à venir sont autant de suggestions pour préparer vos esprits et vos corps à une extase partagée.



L'ENROULEMENT DE LA LIANE

Dans la lumière déclinante de la fin de journée, il s'était installé debout contre la fenêtre pour continuer à discuter tout en regardant nonchalamment les passants dans la rue. Il ne voyait pas qu'elle l'observait avec une vive intensité. Et puis, comme une impulsion, elle s'était levée, plantée tout contre lui, avant de s'enrouler comme une liane, l'invitant à soulever sa cuisse.

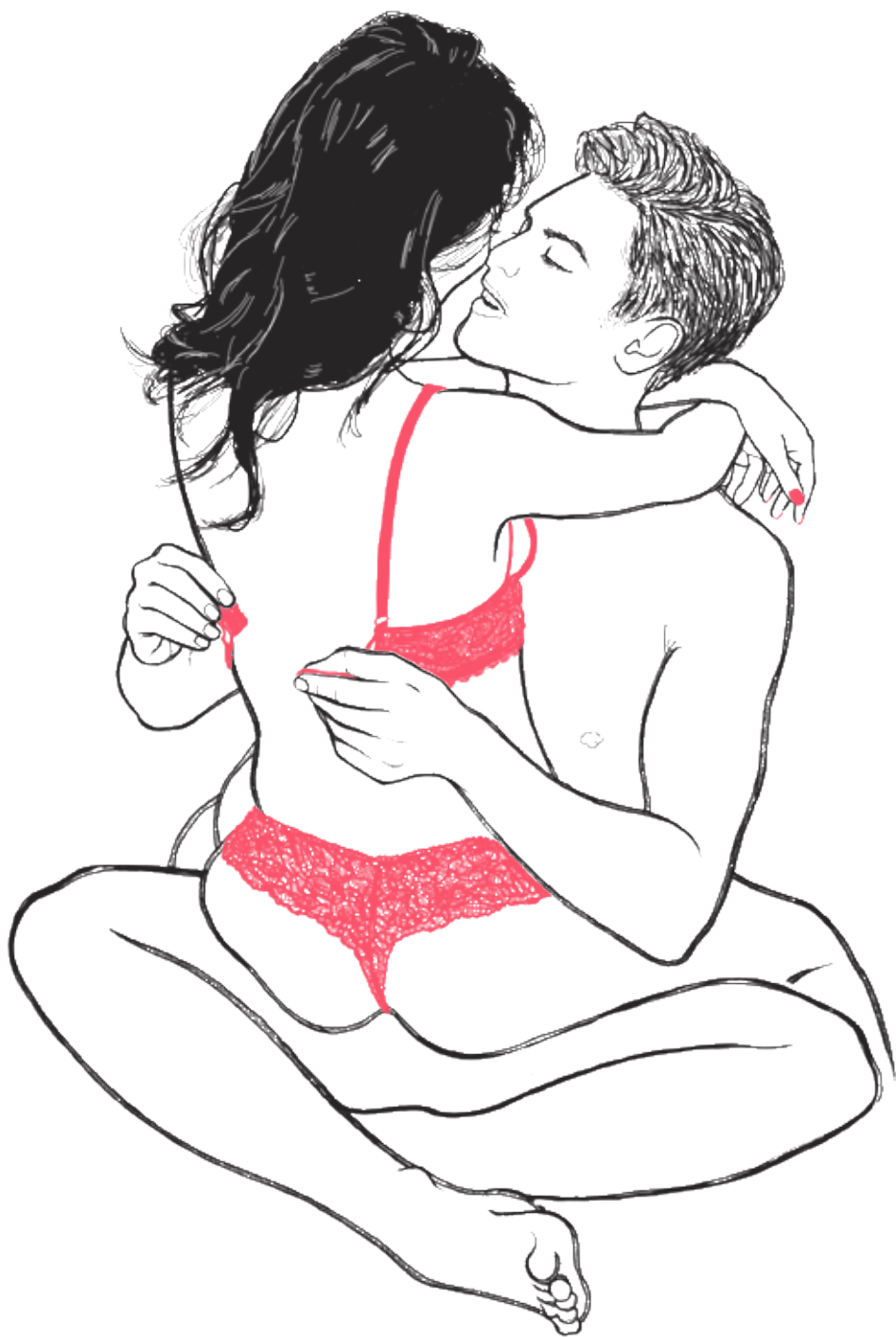
Cette position est une invitation au baiser. Elle peut être tendre ou passionnée, comme conduire de l'un à l'autre, dans une lente et délicate montée du désir. Le Kama Sutra ne néglige pas les étreintes entre les partenaires où il n'est pas encore question de pénétration. Les amants doivent tout d'abord prendre le temps de se découvrir, puis se signifier la réciprocité de leur désir. L'enroulement de la liane est une position sensuelle qui laisse aux deux partenaires le loisir de découvrir le corps de l'autre. En position debout, les deux corps ont une infinité de zones à explorer et, petit à petit, tout en gardant le plus de contacts, les vêtements peuvent être écartés.

Pour être sûre de bien tenir votre appui, madame, n'hésitez pas à coller votre dos au mur. Ainsi stabilisée, vous pourrez attarder vos mains à loisir sur le corps de votre partenaire ou prendre le temps de fouiller minutieusement sa bouche avec la vôtre.

L'ÉTREINTE DU LAIT ET DE L'EAU

Il était assis par terre en tailleur pour lire. De temps en temps, il remontait ses lunettes sur son nez et ce geste simple, quotidien, éveillait en elle une tendresse qui cachait ses désirs ardents. Elle prit délicatement son livre des mains et le posa au sol. Puis fondit son corps dans le sien.

Dans le Kama Sutra, l'étreinte du lait et de l'eau est une position qui évoque la façon dont les amants peuvent essayer de se perdre en l'autre : « Quand un homme et une femme sont très épris l'un de l'autre et, sans qu'il soit question de douleur ou de souffrance, s'enlacent comme pour se fondre l'un dans l'autre (...) cela s'appelle une étreinte à la manière d'un mélange de lait et d'eau ». Les deux corps, assis ou allongés, s'entremêlent pour un moment de complicité totale qui témoigne à la fois d'une grande tendresse, d'un amour profond et d'un désir naissant. Cette position trouve son accomplissement dans la plus totale nudité, quand les peaux se touchent le plus largement possible. Les deux amants partagent alors un vrai moment d'équilibre et de douceur.





AUSSI LÉGER QU'UNE PLUME

Elle l'attendait au cinéma, son popcorn sur les genoux. Parfois, elle semblait s'impatienter et regardait son téléphone. Lui la dévorait des yeux sans qu'elle s'en rende compte. Il profitait de son retard pour admirer sa beauté de loin. En s'approchant derrière elle, il souleva ses cheveux pour glisser un baiser troublant, aussi léger qu'une plume, sur sa nuque.

On oublie souvent de stimuler certaines zones érogènes, de la femme comme de l'homme, pour se concentrer sur une efficacité éprouvée. La nuque est pourtant une zone susceptible de procurer beaucoup de plaisir et qu'il convient d'explorer avec la bouche comme avec les doigts. Effleurée, embrassée, léchée, mordue, de la base des cheveux au cou, puis plus largement en passant par la zone sensible des oreilles, la nuque est un vaste terrain de jeu insoupçonné. Un simple souffle, parfois, peut entraîner son ou sa partenaire vers les portes du septième ciel. Il n'y a cependant pas de recette miracle compatible avec chacun et chacune : c'est la raison pour laquelle une exploration est de mise. Qui sait ? Chacun pourrait y gagner une délicieuse surprise.

Monsieur, si c'est un baiser surprise, veillez à vous assurer que votre partenaire n'a pas plus de peur que de plaisir. Une certaine lenteur dans le geste, qui lui permet de réagir et de vous arrêter si elle n'est pas prête, et une main posée sur l'épaule pour signifier votre présence sont des préalables idéaux.



NETFLIX AND CHILL

Ils avaient pris leur habitude sur le canapé : lui, assis du côté droit, elle, allongée, posant les pieds sur ses cuisses. Et cette tendre complicité rendait leurs soirées consacrées aux séries télé beaucoup plus douces.

Comme beaucoup de couples modernes, vous consacrez un temps non négligeable à partager ensemble le visionnage de séries télévisées, films ou encore stand-up. Pourquoi ne pas en profiter pour garder une certaine proximité physique ? Alors que monsieur est assis dans son coin du canapé, madame est allongée et pose ses pieds nus sur ses cuisses. Monsieur a alors tout le loisir de réchauffer les pieds de sa partenaire avec les mains, de les caresser ou même de les masser. Il n'est pas dit qu'un contact léger ne finisse pas par trouver plus d'intensité au fur et à mesure des gémissements de plaisir de madame. L'avantage des soirées passées devant la télévision, c'est qu'on peut toujours faire « pause »... pour y revenir ensuite.

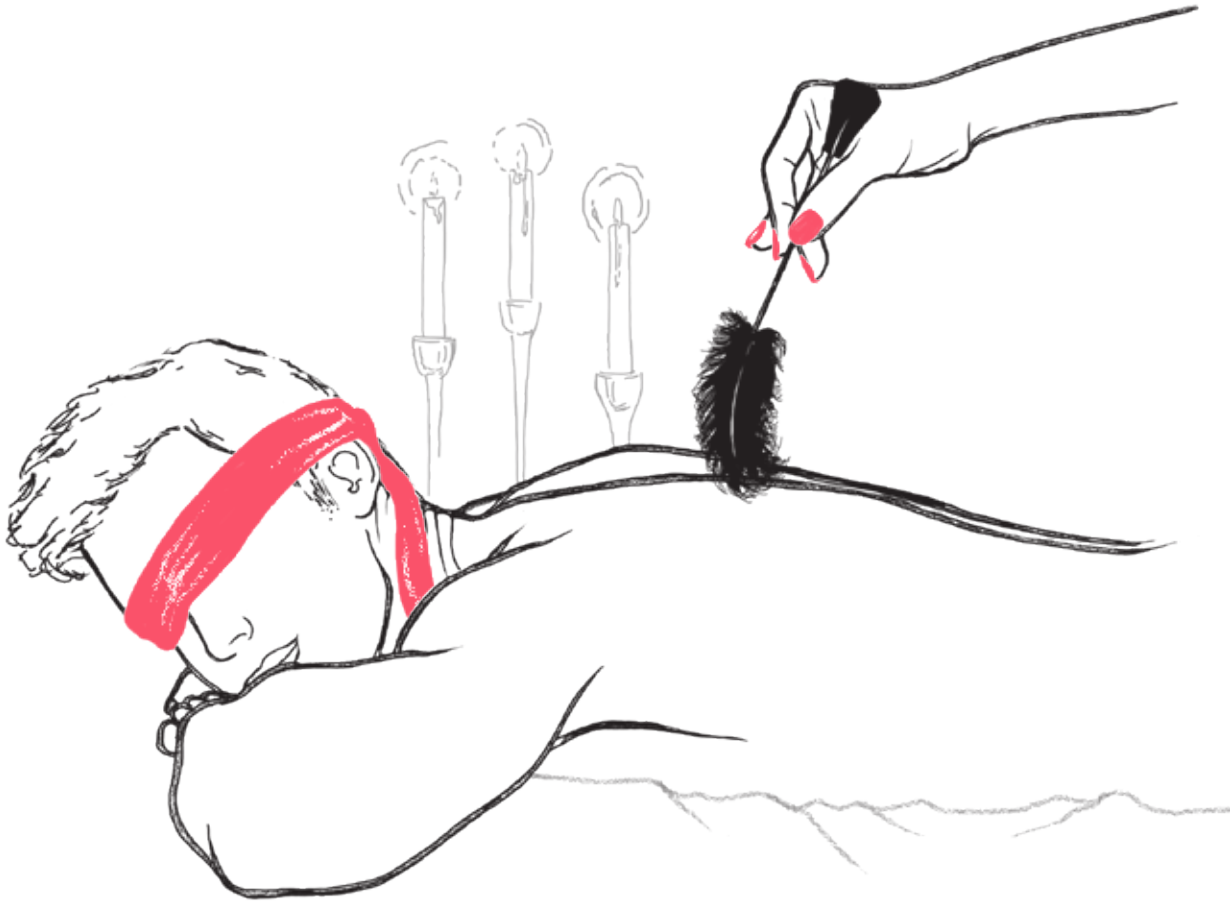


LE PINCEAU, LA PLUME OU LE DOIGT

Elle le prévient, un sourire dans la voix : « Tu vas t'allonger sur le ventre et te laisser faire. Si tu bouges trop, je t'attache les mains ». Il n'avait pas d'autre choix que de jouer le jeu. Et il savait bien qu'il allait y prendre beaucoup de plaisir.

Certains ont des personnalités plus joueuses que d'autres, mais beaucoup s'accordent à admettre qu'ils prennent leur lot de plaisir quand la chambre à coucher a une allure de vaste terrain de jeu. Le pinceau, la plume ou le doigt est un jeu sensoriel où l'un des partenaires est contraint de s'allonger sur le ventre ou sur le dos, les yeux bandés, et doit reconnaître l'objet avec lequel il est caressé. Il est possible de jouer sur les différentes intensités d'effleurement, de s'amuser à glisser des chatouilles au milieu des caresses sensuelles. Et, des rires aux soupirs, chacun y gagnera à découvrir le corps de l'autre ou le sien. C'est une exploration ludique, un jeu à deux où il n'y a jamais de perdant.

Pour cette activité en duo, une petite préparation est nécessaire. Avant de vous installer, veillez à rassembler auprès de vous le matériel adéquat : plume, pinceau à maquillage propre, liens pour les mains ou bandeau pour les yeux sont une option tout à fait envisageable.



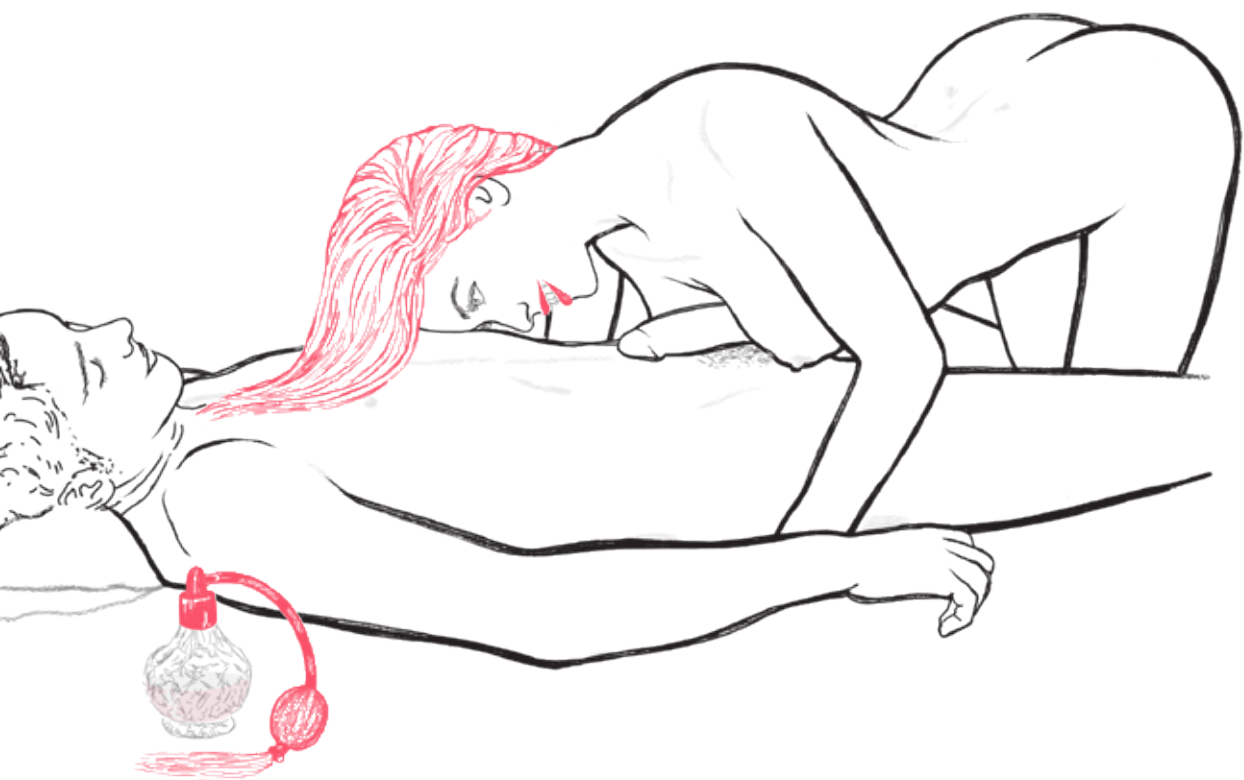
DÉTACHER SES CHEVEUX

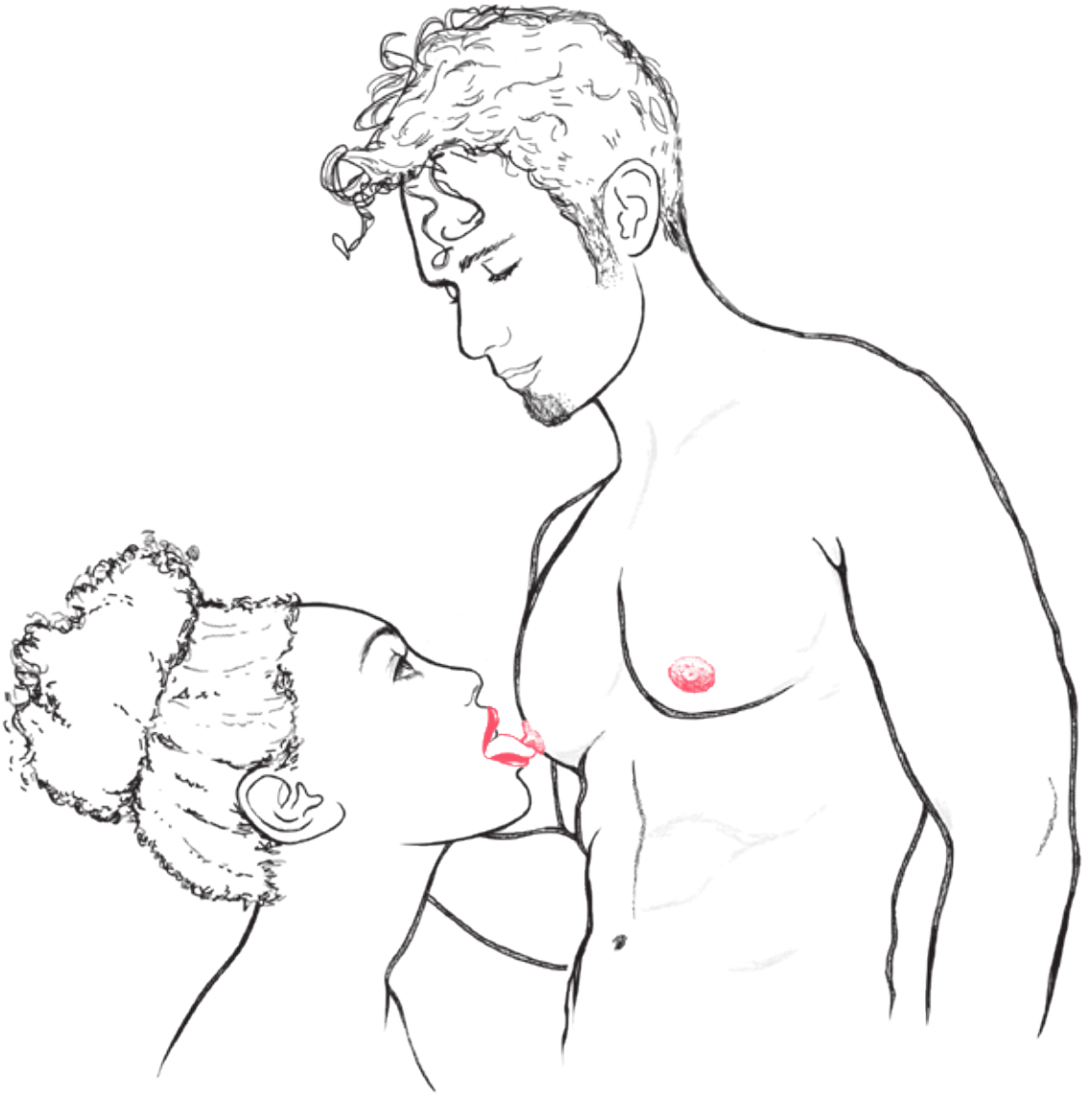
Alors qu'elle descendait sur son corps en déposant de légers baisers pour agacer son désir, elle eut l'idée de détacher ses cheveux. Les longues mèches agrémentaient alors ses baisers de caresses irrésistibles qui n'avaient de cesse de lui soutirer de longs soupirs de plaisir.

On ne pense pas assez à user de sa chevelure pour émoustiller l'autre en lui prodiguant des caresses inédites. Madame comme monsieur, à condition d'avoir suffisamment de longueurs, pourraient bien découvrir une nouvelle manière de faire monter le désir d'un cran. Le ou la caressée aura alors tout le loisir de se laisser aller au plaisir de ces effleurements et pourra glisser ses mains dans la soyeuse matière avant de masser délicatement le cuir chevelu de celui ou celle qui embrase ses sens. Ce type de massage est tout autant prisé des hommes que des femmes.

L'odorat est un sens qui aime également être flatté... pourquoi ne pas parfumer discrètement les longueurs de vos cheveux avec une brume légère ? Des marques et créateurs proposent même des produits spécialement pensés qui ont une formule moins alcoolisée qu'un parfum classique et ne dessèchent ainsi pas la fibre du cheveu.







SES ZONES À LUI

Elle commença à détacher les boutons de sa chemise un à un, puis elle passa ses mains sur son torse. Sa bouche ne tarda pas à rencontrer sa peau... et sa langue darda enfin entre ses lèvres pour exciter ses tétons. Bien qu'étonné, il ne put s'empêcher de laisser échapper un gémissement.

Envisager le sexe sous un angle féministe, c'est aborder son ou sa partenaire sous le prisme de l'égalité. Les corps sont tous différents mais tous aiment à être stimulés, titillés, découverts. On parle beaucoup des zones érogènes féminines, qui ne sont d'ailleurs jamais les mêmes d'une femme à une autre, mais beaucoup moins de celles des hommes. Un défaut de discours sur le sujet et une conséquence de la représentation de la masculinité toxique font que les hommes eux-mêmes sont assez ignorants de leurs propres zones de plaisir. C'est donc le moment de s'amuser ensemble ! Madame, si vous avez un défaut d'imagination, commencez tout simplement par les zones qui vous donnent du plaisir, à commencer par les tétons. Des femmes atteignent l'orgasme avec une simple stimulation de leurs tétons et certains hommes rafolent qu'on s'occupe de leurs tubercules de Montgomery (vous pourrez utiliser ce vocabulaire pour briller en société). De la stimulation la plus légère à la morsure, le champ des possibles est aussi varié qu'étendu.