

DR GÉRARD LELEU

LES SECRETS
DE LA
JOUISSANCE AU
FÉMININ

LES
CONFIDENCES
D'UN
SEXOLOGUE

LE DUC
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR

Le guide des couples heureux, Leduc.s. Éditions.
L'art de bien faire l'amour, Leduc.s. Éditions.
Comment le faire jouir de plaisir et vice versa, Leduc.s. Éditions.
L'art de la fellation, l'art du cunnilingus, Leduc.s. Éditions.
La caresse de Vénus, Leduc.s. Éditions.
Le traité des orgasmes, Leduc.s. Éditions.
Comment la rendre folle (de vous), Leduc.s. Éditions.
Comment le rendre fou (de vous), Leduc.s. Éditions.
L'homme (nouveau) expliqué aux femmes, Leduc.s. Éditions.
De la peur à l'amour, J'ai lu.
L'intimité et le couple, J'ai lu.
Sexualité, la voie sacrée, Albin Michel.
Écologie de l'amour, J'ai lu.
L'art de bien dormir à deux, Albin Michel.
Le traité des caresses, Flammarion.
Le traité du désir, J'ai lu.
Le traité du plaisir, J'ai lu.
La fidélité et le couple, Flammarion.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Facompo
Illustrations : Delétraz

ISBN de la première édition,
parue sous le titre *Le traité des orgasmes* :
978-2-84899-177-1

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-455-0

DR GÉRARD LELEU

LES SECRETS
DE LA
JOUISSANCE
AU
FÉMININ

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

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
PREMIÈRE PARTIE : PLAISIRS ET SECRETS	11
1 – D’abord se libérer.....	13
2 – Tant de plaisirs à dévoiler.....	17
3 – Le déroulement secret.....	21
DEUXIÈME PARTIE : LES ORGASMES SENSORIELS	29
TROISIÈME PARTIE : LES BONHEURS CLITORIDIENS	39
4 – Un génial rubis.....	41
5 – L’autocaresse du clitoris.....	47
6 – Autres partitions clitoridiennes.....	53
7 – Les bienfaits de la masturbation.....	59
8 – Caresses clitoridiennes.....	69
9 – Le baiser vulvaire ou cunnilingus.....	79
10 – Le clitoris et la verge.....	93
QUATRIÈME PARTIE : LES ORGASMES VAGINAUX	97
11 – La vie voluptueuse du vagin.....	99
12 – Qu’en est-il du prince ?.....	107
13 – Érotiser le vagin.....	111
14 – L’art d’illuminer le vagin.....	119
15 – Sentir son vagin.....	125
CINQUIÈME PARTIE : AU PLUS SECRET DE LA FEMME – LA CONSTELLATION VAGINALE	131
16 – La perle de vénus ou point G.....	133
17 – D’autres étoiles secrètes.....	151
18 – Les sources féminines.....	163

SIXIÈME PARTIE : LES SECRETS PLAISIRS DES MARGES

(urètre – zone ano-rectale).....	179
19 – Plaisir de l’urètre et du méat	183
20 – Les voluptés de la zone ano-rectale	187

SEPTIÈME PARTIE : AU CŒUR DE L’ORGASME FÉMININ..... 197

21 – Les bonheurs orgasmiques	199
22 – À chaque âge son orgasme	207
23 – De divers bienfaits	213

HUITIÈME PARTIE : FAVORISER L’ACCÈS À TOUTES

DE L’ORGASME	219
24 – Créatrice d’elle-même la femme	221
25 – Ce que la femme espère de l’homme	231
26 – Ultimes secrets	245

NEUVIÈME PARTIE : COMMENT DÉPASSER

LES DIFFICULTÉS	253
27 – Des erreurs à éviter	255
28 – Au plus secret de leur âme : ce qui les retient	263
29 – Dans leur corps : ce qui les grippe	271
30 – L’homme dont elles rêvent	279
31 – Et si je n’ai plus de désir ?	283
32 – Et si je ne mouille plus ?	287

CONCLUSION – SECRET SOUHAIT..... 289

ANNEXES	295
Le clavier des orgasmes	297
Schémas	299

TABLE DES MATIÈRES.....305

AVANT-PROPOS

« **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. »

« L'orgasme ? Je ne sais pas ce que c'est. Je ne me suis jamais masturbée. J'avais entendu dire, enfant, que c'était très mauvais. Avec mon mari ? J'ai tellement peu de plaisir que je peux dire que je suis frigide. Mais cela ne me dérange absolument pas, il y a tellement de choses plus intéressantes, le ski par exemple. Quand je fais l'amour, c'est pour faire plaisir à mon conjoint. De toute façon il n'y a pas de remède à ça ! »

Une grande majorité de femmes éprouvent des difficultés à atteindre l'orgasme. Encore faut-il distinguer les situations : seules, par autocaresse 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 sacrosaint 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. Tout irait mieux si on connaissait les secrets des femmes.

Les secrets de leurs jouissances et de leur volupté suprême, l'orgasme, les femmes les ont longtemps cachés et même souvent cachés à elles-mêmes, jusqu'à les oublier parfois, tant était grande leur répression par les hommes du patriarcat.

Naturellement les femmes ont une sexualité puissante, riche et admirable, supérieure même à celle de l'homme – ce qui fut sans doute la cause de sa répression. Leur sexe se compose de deux pôles érogènes, le clitoris et le vagin, pourvus d'un nombre de récepteurs sensibles plus grand que chez l'homme, et de tissus érogènes dont le volume total est plus important que celui des mâles. C'est dire que potentiellement les femmes ont une fabuleuse capacité d'obtenir un orgasme. Et d'ailleurs, quand les circonstances leur sont favorables, elles obtiennent facilement des orgasmes et des orgasmes souvent époustoufflants.

De plus la femme est d'une sensualité étonnante : d'une part très étendue – toute la surface de son corps et ses divers orifices hors sexe – et d'autre part d'une telle acuité qu'elle peut entrer en jouissance et même obtenir un orgasme d'une simple stimulation d'une partie de sa peau. Mieux, la femme peut jouir par la seule pensée, son seul imaginaire (idées érotiques, rêveries) sans même stimuler aucune zone de son corps.

Alors pourquoi la femme détentrice d'une telle richesse érotique n'arrive-t-elle toujours pas à s'éclater ? C'est parce que l'homme, qui pourtant devrait être son allié, s'est mis et se met encore trop souvent entre elle et son plaisir. Seule, par auto-caresses, la femme jouit vite et pleinement. Avec un partenaire, par caresses (du clitoris et du vagin) ou par coït, elle jouit parfois, mais elle en est incapable lorsque l'homme s'interpose sous la forme d'une interdiction (religieuse souvent) ou par son ignorance et sa maladresse.

Comment rendre à la femme son extraordinaire capacité érotique et la combler de volupté et de bonheur ?

- Il faut qu'elle se libère de toute contrainte, de tout interdit.
- Il faut qu'elle recontacte ses secrets au fond d'elle et ose les exprimer. Encore faut-il que l'homme sache les accueillir et les honorer. En un mot, aimer la femme.

Jouir et se réjouir est le souhait secret de toute femme, elle en sait les bienfaits, en particulier la détente et l'euphorie que le plaisir

apporte et qui la soulage quelque peu du poids de la condition humaine (l'angoisse, le stress, la douleur).

La proximité optimale de son aimé aimant et l'épanouissement de sa féminité.

Mais surtout qu'on ne fasse pas de cette possibilité une obligation. Et qu'on ne lui rebatte pas les oreilles avec l'orgasme.

PREMIÈRE PARTIE

**PLAISIRS
ET SECRETS**

1

D'ABORD SE LIBÉRER

DES SIÈCLES DE RÉPRESSION

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 qui peuvent encore la bloquer.

Ce qui était réprimé, ce n'était pas seulement la sexualité de la femme, c'était la femme elle-même en tant que personne. Réprimer la femme, c'était lui donner un statut inférieur dans la société, lui interdire l'accès au pouvoir et au savoir, c'était la soumettre à l'homme, c'était la priver de tous droits. C'était aussi la considérer comme un être inférieur, intellectuellement débile, moralement mauvais. Or, l'accès au plaisir et à l'orgasme de la femme est lié à son statut dans la société. La femme accède d'autant plus facilement à l'orgasme qu'elle est libérée.

La répression sexuelle fut à la fois perfide et cruelle. Elle faisait appel, d'une part à des **armes psychologiques** terriblement efficaces : faire croire à la femme que l'activité sexuelle était un péché qui devrait la couvrir de honte et l'exposer à l'enfer, qu'elle était responsable d'un péché originel et sexuel qui avait causé le malheur de l'humanité, lui faire croire enfin que son sexe était laid autant que tabou. D'autre part, à des **armes physiques** : l'enfermement dans des gynécées, harems et chambres de Dames ; enfin à des **armes**

carrément sanglantes : excision, exécution des femmes infidèles (lapidation, bûcher, etc.).

Incroyable mais vrai, c'est le siècle le plus proche de nous – le XIX^e et le début du XX^e – qui a été le plus virulent à l'égard de la femme. C'est que les médecins ont ajouté leur pseudoscience aux dires millénaires des clercs pour dévaloriser la femme et rabaisser sa sexualité.

C'est à cette époque qu'une véritable croisade fut menée contre le plaisir de la femme dont le slogan était : « *Une femme honnête n'a pas de plaisir.* » L'opprobre était jeté sur celles qui manifestaient quelque émotion à moins qu'elles ne se retrouvent dans des « maisons de force », sous camisole et avec l'étiquette d'« hystérique ».

C'est à cette époque aussi que la répression de la masturbation a connu son apogée. De nombreux médecins ont alors décrit dans des ouvrages devenus célèbres – hélas – tous les maux qui menacent les filles et les garçons qui s'adonnent à cette pratique : maladies de toute sorte et troubles mentaux. À ces descriptions, les détracteurs de l'auto-érotisme ajoutaient des prescriptions destinées à débarrasser les femmes de leur « trop grande lubricité » : purge, diète, cataplasme sur la vulve, saignée et, tenez-vous bien, excision du clitoris ou sa brûlure au thermocautère ou au nitrate d'argent. Sans oublier les contentions folkloriques : manches de chemise liée aux barreaux du lit, moufles hérissées de pointes, etc.

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. Elles seront encore plus soulagées quand elles connaîtront les raisons pour lesquelles l'homme les a réprimées : l'homme avait peur d'elles.

LA PEUR DES HOMMES

Au temps du matriarcat, la femme régnait : elle donnait la vie alors que l'homme ignorait son rôle dans la procréation. Et surtout, elle

avait un pouvoir sur l'homme, aussi magique qu'érotique : elle l'attirait en faisant naître en lui le désir, l'enivrait en déclenchant en lui un plaisir sans pareil et l'attachait si bien qu'il ne pensait qu'à revenir près d'elle. Elle-même jouissait de façon extraordinaire. Oui, la femme était une magicienne.

Un jour, l'homme s'aperçut que sa semence était indispensable à la reproduction ; alors il prit le pouvoir et réduisit la femme en soumission. Aussitôt, il se mit à craindre qu'elle ne lui reprenne le commandement, car elle détenait toujours ses pouvoirs, y compris le pouvoir érotique, lequel n'avait rien perdu de sa puissance : le désir de la femme est toujours vif, son plaisir intense, ses orgasmes éclatants et reproductibles. Toutes les civilisations reconnaissent la richesse de la sexualité féminine. C'est de cette richesse que l'homme a peur et cette peur est plurielle : peur d'être épuisé en tentant de satisfaire la femme (eux qui après l'éjaculation ont une phase réfractaire alors qu'elle peut avoir plusieurs orgasmes) et donc peur d'être dans l'incapacité de remplir son rôle de chef, de guerrier, de chasseur, de manager. Peur que l'opulence sexuelle de la femme n'entraîne des désordres dans la société qu'il a organisée. Peur de devenir esclave de la femme, elle qui a le pouvoir quasi magique de l'attirer, de l'enivrer, de l'attacher. Peur, enfin, de ne pas savoir la combler et d'être trompé ou quitté.

Cette « mâle-peur » est vieille comme la civilisation patriarcale, mais elle touche à sa fin. Bientôt, tous les hommes apprendront à combler la riche sexualité féminine sans craindre de s'épuiser. Il faut pour cela que l'homme transforme sa sexualité, et en particulier qu'il sache maîtriser son éjaculation et donne plus d'importance à la sensualité. Lui-même connaîtra alors des bonheurs érotiques insoupçonnés. Alors, l'homme et la femme se réconcilieront et seront heureux.

Ainsi l'on voit que pour libérer ses secrets, la femme doit elle-même être libérée.

2

TANT DE PLAISIRS À DÉVOILER

Au fond d'elle-même la femme a des trésors de plaisirs à partager. Les premiers sont faits de jouissance, les plus profonds d'orgasmes. En voici les sésames.

LA JOUISSANCE

C'est un plaisir qui est d'une intensité moins forte que l'orgasme, 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. Si l'orgasme est une violente explosion, la jouissance est une lascive implosion. Si l'orgasme est un feu d'artifice, la jouissance est un bain de lumière. 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.

« Je goûte un réel bonheur à avoir une union sexuelle sans orgasme, dit une femme. La pénétration me fait jouir suffisamment pour ne pas avoir besoin d'orgasme à chaque fois. » « Même sans orgasme, la relation sexuelle peut atteindre chez moi un niveau que j'appellerais mystique. La joie que j'éprouve est quasiment comme une extase », dit une autre.

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 enivre ; la jouissance est de toute sensation.

Combien de femmes, nonobstant le diktat de l'orgasme, accepteraient l'absence du séisme orgasmique tant est bon l'état de jouissance ! Leur bonheur ne se limite pas à un plaisir d'organe, il englobe l'intégralité de leur être qui alors flotte dans un bain de tendresse et d'exquises sensations (tactiles, olfactives, visuelles, gustatives) qu'offrent les bras de l'amant.

Que les femmes qui se croient des « ratées » parce que le plaisir ne les a pas encore secouées, mais simplement enveloppées, 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 est un hymne à la joie.

« Je me sens bien dans ses bras et je n'ai pas toujours envie d'aller plus loin. » « Certaines caresses à certains points de mon corps me mettent dans un état de béatitude. » Ces témoignages doivent nous aider à valoriser les corps à corps sans acmé. Étreintes, baisers, caresses, tout est bon à prendre.

L'ORGASME

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

Ce plaisir se définit donc :

- par son intensité – la plus forte que puisse ressentir naturellement un être humain ;
- par son origine sexuelle le plus souvent ;
- par sa survenue après une phase plus ou moins longue d'excitation ;

- par la soudaineté de sa survenue ;
- par la brièveté de sa durée – quelques secondes – sauf lorsque les orgasmes s’enchaînent en transe – quelques minutes ;
- par l’irradiation c’est-à-dire la propagation plus ou moins importante du plaisir à travers le corps ;
- 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 indispensable 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 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.

3

LE DÉROULEMENT SECRET

L'orgasme est le couronnement d'un cycle désir-excitation-plaisir qui passe par six phases.

LES 6 PHASES DE L'ORGASME

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. 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 est au bas de son ventre, ce creux qui aspire à être pénétré, rempli.

La phase d'excitation et de plaisir montant

À mesure que croît l'excitation, le plaisir augmente selon une courbe ascendante et les transformations entamées chez la femme

s'accélèrent. 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. Mais ses adorateurs (et la femme elle-même

« Ce que l'homme a en-dehors, la femme l'a en-dedans » disait Ambroise Paré, chirurgien .

à l'aide d'un miroir) 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

en un bouleversant geste d'ouverture et d'invite découvrant l'orifice vaginal, les nymphes qui s'épaississent et jouent les guirlandes. Admirons aussi le vermillon de ce sexe 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.

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. Les seins eux-mêmes ne restent pas à l'écart de la révolution sanguine : ils gonflent, leur volume augmentant d'un cinquième, voire d'un quart, leurs aréoles se soulèvent en verre de montre et prennent une teinte foncée, leurs mamelons s'érigent et se durcissent. Enfin, la peau rougit et chauffe sur toute sa surface à moins qu'elle ne le fasse par taches : c'est la « rougeole d'amour ».

Votre cœur, vous l'avez remarqué, s'accélère et bat plus fort : sa fréquence augmente, passant de 80 pulsations/minute à 110 ou 120. Votre tension artérielle augmente également de 4 ou 5 points. Votre respiration s'accélère passant de 20 mouvements/minute à 30, son amplitude croît aussi ; il s'ensuit que votre taux d'oxygène augmente tandis que votre taux de CO₂ diminue. 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. « *Je veux être caressée tout mon saoul* », dit une femme. « *J'aimerais, déclare une autre, que l'homme m'excite longtemps, jusqu'à ce que mon vagin l'appelle et que je crie de désir.* »

Le plaisir croissant est délicieux, grisant ; il emplit de bonheur, il suspend le temps, il exalte la vie, il nous fait déborder d'amour.

La phase de 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, c'est-à-dire aussi rapidement qu'un homme bande.

La phase d'excitation et de plaisir en plateau

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

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

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 (l'apnée annonciatrice), sa voix se tait, son corps se tend. Soudain l'apnée cède, un cri fuse, le corps se déchaîne : c'est l'orgasme.

Le plaisir s'élançait vers des sommets, la courbe quitte le plateau et grimpe à la verticale vers un pic (voir schéma 1 en annexe). C'est, nous l'avons dit, 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. Autant de variables qui dépendent ici aussi du type d'excitation, des personnes, des jours, etc.

Sur le plan subjectif, le nombre de « ressentis » est incommensurable. Nous y reviendrons.

Ce qui se passe dans les organes sexuels et le bassin est étonnant.

Au niveau des muscles du périnée

Il se produit des contractions rythmiques. Cette « réponse musculaire » 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 « 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

***Laissez donc battre en vous
les ailes du papillon d'amour.***

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, 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 de 3 secondes la série de contractions.

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 », qui sont les plus intenses et ont une « coloration viscérale ».

Au niveau du mamelon

Le micro-muscle du mamelon se contracte faisant pointer le téton. Ce qui constitue du reste un témoin persistant de l'orgasme.

Au niveau de la musculature de l'ensemble du corps

Elle se contracte et le corps se raidit soudain, restant immobile le temps de l'orgasme.

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 voire d'euphorie. 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. »

Cette détente soudaine et totale qui succède à la tension extrême de tout le corps pendant le coït est une phase essentielle qui signe l'orgasme.

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 débande 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 : c'est ce qui donne cet aspect paisible et radieux, au visage des amants après l'amour.

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 d'autres orgasmes si elles le désirent dans les minutes qui suivent. Parfois ces orgasmes s'enchaînent et constituent une transe orgasmique d'une durée de 20 à 60 secondes. Spectacle bouleversant 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.

L'ORGASME, UN PHÉNOMÈNE COMPLEXE ET ADMIRABLE

L'orgasme fonctionne comme un arc-réflexe : la stimulation d'une zone sensible érogène envoie un influx sensitif vers les centres du plaisir du cerveau et plus précisément vers le centre de l'orgasme situé dans la zone limbique. Ce centre réagit en envoyant un influx moteur qui ordonne à certains muscles d'avoir à se contracter, par exemple ceux du périnée.

Des arcs-réflexes, l'acte amoureux en met en action des milliers : des milliers de capteurs sensibles ou voluptueux, des millions de neurones sensitifs et moteurs, des milliers de cellules médullaires et cérébrales coopèrent au bonheur des amants. En plus, les centres du plaisir libèrent des substances – neuromédiateurs ou neurohormones – qui accompagnent le plaisir : endomorphine, dopamine, ocytocine, etc. Au moment de l'orgasme, le taux sanguin des endomorphines est multiplié par dix. La nature a mis à notre service un admirable système érotique, sachons en profiter et lui rendre grâce.

DEUXIÈME PARTIE

LES ORGASMES SENSORIELS

C'est aussi un secret bien gardé que cette possibilité pour la femme d'accéder à l'orgasme par l'entremise de ses sens, je veux dire de ses organes sensoriels : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher. Quelle femme oserait dire que son corps est à ce point inflammable ? Peut-être se le cache-t-elle à elle-même ?

Déjà à la base, chacun de nos appareils sensoriels est source de simples jouissances : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. Il suffit qu'un stimulus approprié leur soit appliqué et ils vont nous offrir des plaisirs spécifiques à chacun. La vue se réjouira d'un coucher de soleil, l'ouïe d'une musique mélodieuse, etc. Mais ce qui est ici à noter c'est que chacun de nos sens participe à l'activité sexuelle et leur plaisir spécifique renforce le plaisir sexuel, et inversement le sens se colore d'érotisme. Ainsi la sensualité s'allie à la sexualité pour amplifier nos voluptés.

La vue, en nous offrant la nudité de l'aimé(e), **l'ouïe** en nous offrant sa voix surtout quand elle se fait tendre et proche, **l'odorat** en nous confiant ses odeurs corporelles, **le goût** qui nous permet de savourer ses lèvres ou son sexe, nous procurent des plaisirs mêlés de désirs qui relèvent à la fois de la sensualité et de la sexualité. Quant au toucher il est, dans la relation amoureuse, de tous les instants : immense champ érotique (18 000 cm²), la surface cutanée fourmille de points sensibles qui, flattés de mille et une caresses, procurent les meilleures voluptés et le bien-être le plus parfait.

Peuvent-ils davantage nos organes des sens ? Chez la femme ils peuvent carrément offrir des orgasmes.

ORGASMES EN TOUS SENS

La vue n'est sans doute pas le meilleur sens pour orgasmer car la femme est moins visuelle que l'homme. Pourtant, une femme m'a raconté qu'apercevant son amant très aimé et très attendu apparaître à la passerelle d'un avion après une longue séparation, elle avait été saisie d'un orgasme soudain.

L'odorat est à coup sûr plus efficace. C'est notre sens le plus primitif, le plus animal. Les odeurs inhalées frappent par un circuit court notre rhinencéphale – notre cerveau émotionnel – et notre hypothalamus – notre cerveau archaïque où se trouve le centre de la pulsion sexuelle. Or, ces odeurs qui émanent du corps, et spécialement des creux axillaires et du pubis, véhiculent des phéromones, ces molécules odoriférantes destinées à éveiller le désir en agissant justement sur le centre émotionnel et pulsionnel. Il s'ensuit une poussée de libido, comme me l'a raconté une amie : un soir d'été, la moiteur alanguissante et la proximité de son ovulation exacerbant son désir, elle eut envie de se blottir dans les bras de son mari – tout récemment épousé – surgissant torse nu du jardin ; se mettant alors à humer avidement ses aisselles, elle fut prise d'un orgasme mémorable.

L'ouïe peut parfois recéler des surprises. Un soir, c'était au crépuscule, à l'heure où les lampadaires s'allument un à un et où les chiens se mettent à aboyer dans les jardins, on ne sait pourquoi, ma belle et moi étions allongés sur son lit, elle blottie dans mes bras. Le temps était comme suspendu, le silence doucement scandé par nos respirations. Je me mis à parler tout bas sur un registre plutôt grave, sur un ton confidentiel, tendrement, non loin de son oreille. Soudain je l'entendis haleter puis la sentis se raidir. Un orgasme venait de la traverser.

Le sens du goût est-il capable de déclencher des plaisirs paroxysmiques ? Il arrive que des femmes jouissent au cours d'un « french kiss » ou d'une fellation, mais bien sûr ce n'est dû qu'en partie à la saveur de la langue de leur ami ou à celle de son pénis. Ce qui joue aussi c'est le contact entre les muqueuses et l'émotion que déclenchent de tels actes.