

---

# Comprendre le Point G et la Sexualité Féminine

## *Apprendre l'essentiel*

---

On s'est souvent demandé si le point G existe ou pas. Ou s'agit-il seulement d'un mot pour faire vendre des gadgets pour adultes et des magazines?

Dans ce livre vous apprendrez comment la stimulation de cette partie de l'anatomie féminine peut rendre les rapports sexuels plus agréables. Il est dommage de constater que bien des gens ont vécu toute leur vie sans savoir que le point G existait.

Et pourtant il ne s'agit nullement d'une découverte récente. Son importance est connue depuis fort longtemps. Je suis vraiment heureux que vous preniez le temps d'en savoir davantage. Votre désir de vous renseigner sur l'excitation féminine aura un impact sur vos rapports sexuels et votre partenaire se sentira mieux désirée.

Dans ce livre vous en apprendrez davantage sur les techniques permettant de mieux comprendre l'excitation féminine et quoiqu'il arrive cela vous conduira à davantage de plaisir et de satisfaction.

Il faut bien connaître l'anatomie féminine et nous allons vous y aider dans ce livre. J'espère vraiment que vous y prendrez plaisir.

### *Pourquoi le Point G est-il vraiment important?*

La question que l'on pose souvent c'est "Pourquoi chercher le Point G si on a du plaisir en faisant l'amour?" mais permettez-moi de vous tenter d'en savoir plus en vous confrontant à certaines réalités. Imaginez une situation pendant laquelle le vagin de votre partenaire se contracte au point de rejeter au dehors un doigt ou l'organe masculin qui s'y trouvait.

Pouvez-vous imaginer une situation dans laquelle la femme la plus calme qui soit, celle qui se maîtrise le mieux, puisse gémir de plaisir et d'extase? On aurait l'impression de lire un roman à l'eau de rose ou de jouir de tout son corps. Ne pensez-vous pas que cela en vaut vraiment la peine?

C'est exactement ce qui se passe en découvrant le point G. Vous n'aurez plus jamais à vous demander pendant des heures si celle que vous aimez atteint l'orgasme ou pas.

En stimulant cette zone vous sentirez un fluide en jaillir et vous réussirez à atteindre l'orgasme ensemble. Bien des couples ont découvert une nouvelle vie amoureuse une fois que l'homme a découvert le point G de la femme. Croyez-moi, cela en vaut vraiment la peine.

### *La dure vérité sur l'orgasme conventionnel*

---

L'on sait que la plupart des hommes atteignent l'orgasme en 3 ou 4 minutes environ Et l'on sait qu'il faut des préliminaires et des stimulations d'environ 15 minutes pour qu'une femme y parvienne. Et même à ce moment-là il s'agit d'une sensation vague que la plupart des femmes ne distinguent pas clairement.

Je vais maintenant introduire le concept de la stimulation du clitoris (le vagin vide) et de la stimulation du vagin. Pendant la stimulation du clitoris, la plupart des femmes ont envie que leur vagin soit comblé, un désir qui disparaît très vite quand la pénétration vaginale a lieu. Il faut vous souvenir que chaque femme est différente des autres.

Votre degré de compréhension de celle que vous aimez vous déterminera à choisir la méthode la plus appropriée. Certaines femmes aiment mieux la pénétration anale que d'autres; certaines femmes aiment avoir les jambes écartées, d'autres pas.

Vous voyez donc que les désirs sont différents. Mais quoiqu'il en soit nous savons que l'orgasme dur entre 18 et 9 secondes. Mais si vous pouvez augmenter la stimulation du point G vous pourrez le faire durer 45 secondes. Certains parlent même de 20 à 40 minutes ce qui semble absolument incroyable.

Non seulement la stimulation du point G fait jouir mais il est également intéressant de noter qu'elle réduit

considérablement le risque de cancer. Le cancer de la prostate (causé par les glandes para-urétrales et les toxines des conduits) n'est pas aussi grave chez les femmes que chez les hommes mais si ce risque peut être éliminé, pourquoi ne pas le faire? Cette stimulation a le mérite d'éliminer le stress et de rejeter des fluides toxiques qui peuvent donner le cancer aux femmes. La prostate masculine et la prostate féminine se développent à partir des mêmes tissus embryonnaires avec davantage de risque de cancer pour les hommes.

Des recherches récentes viennent de montrer que la stimulation du point G est une manière naturelle de résoudre le problème. La découverte de cette zone peut vraiment changer la perspective que l'on a sur la vie. Il ne s'agit donc pas seulement du plaisir dont on a envie mais de la possibilité de rester en bonne santé ce qui est tout aussi important.

#### *Le facteur des 92%*

---

Ce pourcentage est celui du nombre de femmes déclarant que la stimulation du point G est une expérience merveilleuse. Elles disent qu'il s'agit d'un plaisir infiniment plus satisfaisant et plus agréable que celui que donnent les stimulations du vagin ou du clitoris.

Cette zone permet d'envoyer au cerveau du stimulus amenant le corps à provoquer des contractions vaginales et l'émission de fluide. Il va donc de soi que les femmes qui jouissent à peine d'habitude ou pendant

peu de temps trouvent cette expérience infiniment plus satisfaisante.

La stimulation du point G est tellement efficace que nombreuses sont les femmes qui la confondent avec l'éjaculation féminine. Il est vrai qu'elles peuvent arriver en même temps mais plus tard dans ce livre vous en apprendrez davantage sur l'éjaculation féminine.

On a demandé à des femmes d'évaluer la stimulation du point G, la stimulation vaginale et la stimulation du clitoris sur une échelle de 1 à 10. Presque toutes répondirent que la stimulation du point G était la plus efficace et certaines dirent même qu'elle allait bien au-delà de cette échelle.

Les deux autres stimulations ne concernent que la région pelvienne alors que la stimulation du point G donne du plaisir au corps tout entier.

#### *Pourquoi le point G existe-t-il?*

Des études récentes ont montré que la stimulation du point G joue un rôle important pour soulager les femmes pendant l'accouchement. Il devient plus supportable si la femme a fait l'expérience de cette stimulation en faisant l'amour.

Avec cette stimulation, le seuil de tolérance de la douleur s'élève d'une manière significative si bien que la femme fait preuve de davantage de courage et réagit mieux pendant l'accouchement.

Et à part cela, le plaisir sexuel est considérablement accru. La stimulation directe et indirecte de cette zone grâce à l'érection du pénis est également responsable d'un plus bel orgasme pour la femme.

*En garniture s'il vous plait*

---

Vous pouvez réfléchir aux 10 techniques que nous vous présenterons dans ce livre. Et vous verrez qu'elles vous offriront des bénéfices indirects. Il ne s'agit pas seulement de techniques mécaniques mais d'une manière d'améliorer vos relations avec votre partenaire.

Vous verrez comment les compliments vous permettront de vous rapprocher. Et après un certain temps, quand il s'agit d'une relation durable, vous verrez que ces compliments servent aussi de stratégie pour amener l'autre à vous les retourner.

Dans une relation déjà ancienne, comme mordue par un serpent votre relation peut être menacée de mort. Il faudra prendre de nombreuses mesures pour abolir la distance qui vous séparer l'un de l'autre.

Pour que toute relation puisse s'épanouir elle a besoin de compliments et de soutien durant les périodes de stress. Un petit mot gentil peut vraiment faire durer une relation et permettre à la vie de continuer.

Le point G pourra peut-être raviver des sentiments qui se sont amoindris depuis longtemps. Il pourrait de

combler le fossé entre vous deux et vous donner l'impression de redevenir de jeunes amants.

Beaucoup ont pu dire qu'ils partageaient ces sentiments et qu'ils purent rester l'un avec l'autre après de moments difficiles parce que leur vie amoureuse s'était améliorée.

C'est la découverte du point G qui avait tout changé. Bien vite ce qui n'avait lieu qu'une fois par semaine arrivait une fois par jour et quand ils le pouvaient deux fois par jour.

Imaginez donc une vie nouvelle avec l'impatience de chaque jour et un désir sans cesse renouvelé

#### *Orgasmes réunis- la recette d'une plus grande extase*

Disons que si votre partenaire évalue la stimulation clitoridienne à 7 et le point G à 10, que dirait-elle s'ils arrivaient tous les deux en même temps? Elle dirait que son plaisir est sans borne, à la limite de la souffrance.

La combinaison des plaisirs du point G, du clitoris et du vagin peut-elle aussi provoquer un immense plaisir. Mais une femme peut aussi atteindre l'orgasme par d'autres moyens, comme des caresses aux seins. Et il existe des situations où la stimulation mentale et l'imagination peuvent-elles aussi facilement provoquer l'orgasme.

Mais pour un certain nombre de femmes la stimulation

clitoridienne suffit pour leur faire atteindre l'orgasme. Les orgasmes réunis sont évidemment beaucoup plus forts mais il arrive que la stimulation vaginale ou clitoridienne suffise à donner l'orgasme à une femme.

Elle ne ressentira pas le besoin de les combiner ou de combiner n'importe quelles autres techniques de stimulation pour être folle de plaisir.

J'espère donc sincèrement que les techniques que ce livre vous apprendra vous seront du plus grand bénéfice.

#### *Avoir un orgasme ou pas?*

---

Voici sans aucun doute une question pertinente qui mérite d'être posée. Cependant vous ne devriez pas forcer votre partenaire à réagir comme vous. Les orgasmes réunis donnent vraiment beaucoup de plaisir mais quelquefois sans que votre partenaire ne s'en rende compte.

Avant de poursuivre vous devez, votre partenaire et vous, vous préparez mentalement pour ceci: ne faites pas pression sur elle, ce serait inutile. Il peut se trouver des facteurs déterminants selon lesquels vous choisissiez telle méthode plutôt que telle autre, donc soyez prêts à les accepter lentement et progressivement.

Ces facteurs jouent un rôle très important quand on découvre une technique. Si la femme aimée hésite sur



ce qu'elle ressent, vous pouvez la rassurer en lui disant que vous, vous le savez. Mais les techniques du point G ne doivent pas lui être révélées d'emblée pour ne pas qu'elle en soit consciente et risque de retarder puis de compromettre l'orgasme.

Préparez-la d'abord avec de stimulations indépendantes puis donnez-lui des stimulations réunies.

### *L'intimité*

---

Elle est basée sur le concept d'association; elle peut être d'ordre privé ou d'ordre personnel. Elle entre en ligne de compte quand on pense aux amants mais elle est valable pour toute relation.

Toute relation qui inclut la confiance et la tendresse peut offrir de l'intimité. Mais dans ce cas puisque nous parlons d'amour et de vos relations avec votre partenaire, la dimension de l'intimité s'élargit. Et vous pouvez toujours viser à l'améliorer puisqu'elle rendra les rapports amoureux plus excitants. C'est un cercle vertueux.

### *Le phénomène de l'éjaculation féminine*

---

Avant d'aller plus loin rappelez-vous que l'éjaculation féminine et la stimulation du point G sont deux choses différentes.

Le fluide qui vient des glandes autour de l'urètre et de la vessie s'appellent les glandes para-urétrales ou glandes

de Skene, elles sont l'équivalent féminin de la prostate et ce fluide peut être clair ou laiteux. Il peut être sucré puisqu'il se compose de glucose, de fructose, de PSA (les antigènes de la prostate) et de PPA (l'acide phosphatase de la prostate). Il s'y mêle parfois de l'urine.

Ce fluide coule quand une femme est suffisamment excitée. Le fluide masculin, le sperme contient lui aussi du fructose qui permet la propulsion des spermatozoïdes.

De même le fluide présent dans le vagin a le pouvoir de les hâter vers la fertilisation et donc la favorise. L'éjaculation ne provient pas seulement par la stimulation du point G, elle peut avoir d'autres causes.

Il y a aussi des cas où une pathologie des glandes peut empêcher la femme d'éjaculer comme il faut et cela peut aussi avoir des causes héréditaires. Il faut vraiment comprendre qu'un lien émotionnel doit exister pour que l'éjaculation ait lieu.

Pour qu'elle ait lieu elle a besoin aussi bien d'une stimulation mentale que d'une stimulation physique. La plupart des femmes en sont capables mais certaines ne sont pas conscientes de cette capacité.

Puisque la plupart des femmes sont en position allongée quand elles font l'amour, au lieu de jaillir de l'urètre ce fluide va à la vessie. Si bien qu'elles ont l'impression de vouloir uriner et que lorsque ce fluide coule, elles ne lui attachent pas d'importance.

Certaines femmes croient avoir gâché l'instant en ayant uriné. Mais il s'agissait de ce fluide et de rien d'autre et quand l'expérience arrive pour la première fois on se trompe sur ce qui se passe.

L'éjaculation en tant que telle n'a pas toujours lieu en même temps que l'orgasme. Elle peut arriver, en même temps ou après. Mais la quantité de fluide ne sera pas la même. Elle peut varier de quelques gouttes à une cuillerée.

Les nombreux hommes qui utilisent la technique de la stimulation du point G sont surpris de voir la quantité de liquide qui sort du vagin. Il est chaud et stimule les hommes à éjaculer à leur tour.

Il vaut mieux changer les draps après une nuit de passion parce que dormir toute une nuit dans des draps humides n'est pas très confortable. Mais réussir à stimuler votre partenaire à ce point en vaut vraiment la peine.

Une femme doit dire si elle pense que cela mérite de changer régulièrement les draps. Dans certaines tribus d'Afrique on dit que les vieilles femmes apprennent aux plus jeunes à éjaculer de telle manière qu'elles peuvent en humecter les murs avant leur nuit de noces. L'éjaculation a lieu d'habitude dans l'obscurité ou dans une pièce peu éclairée ce qui accroît l'excitation.

Mais l'on exagère certains récits. Une cuillerée d'eau fait une auréole d'environ 7 centimètres de diamètre. Avec

les couvertures sur les draps on pourrait atteindre 20 centimètres.

Ce qui donne l'impression qu'une très grande quantité de liquide a été éjaculée. L'air peut y jouer un certain rôle également. Mais la cause peut être aussi une urination involontaire en faisant l'amour.

Sur ce point les spécialistes divergent, certains pensent que les femmes, comme les hommes, ne peuvent uriner pendant un rapport sexuel. Mais certaines femmes ont été harcelées par leur mari qui se trompait sur la nature du fluide et ont dû subir une opération, ce qui est vraiment désastreux.

#### *Quelques considérations médicales*

---

Pour faire l'amour il faut la même énergie que pour monter deux étages par l'escalier. Donc les rapports sexuels maintiennent en forme. Les muscles qui marchent bien marchent encore mieux. Et le corps reçoit une nouvelle dose de sang oxygéné en ce qui est vraiment très important.

De surcroît l'humeur peut changer du tout au tout. Et l'on peut devenir vraiment beau quand on a fait l'amour. On semble avoir rajeuni; et les risques de crise cardiaque diminuent.

Mais il vaut mieux consulter un médecin avant. Si vous souffrez d'une maladie de cœur il faut vraiment avoir un avis médical avant. Parlez avec votre médecin de votre

état de santé et de celui de votre partenaire.

Vous pouvez aussi lire des magazines qui traitent de sexualité et de santé, comment éviter et combattre les maladies sexuellement transmissibles. Mieux vaut le savoir avant d'en apprendre plus sur ces techniques.

### *Une brève histoire du point G*

Avant d'apprendre ce qu'il faut savoir de la technique en 10 étapes il est préférable de connaître l'histoire du point G. Nous devons savoir gré aux visionnaires qui n'ont pas eu peur d'avancer des concepts et des idées "bizarres".

Ils eurent beaucoup de courage de faire face à la dérision universelle. L'un d'eux fut Aristote qui remarqua le premier que les femmes éjaculaient et qui le déclara sans avoir peur. On trouva d'abord cela amusant et cela fit rire.

Puis un anatomiste hollandais du XVIIème siècle suggéra une glande, le corpus glandulosum, jouant le même rôle que la prostate et responsable de l'éjaculation des femmes. Ce fluide est essentiel dans la libido féminine.

Plus tard des gynécologues américains et d'autres chercheurs trouvèrent dans le corps féminin une zone qui provoque une grande excitation quand elle est stimulée. Cette zone se trouve sur les parois antérieures du vagin dans la direction de l'urètre. Ce

n'est qu'à ce moment que cette zone et la connaissance de ce fluide furent mises en lumière.

Beaucoup de femmes souffraient d'une faiblesse des muscles pelviens qui les empêchait d'éjaculer comme il faut. Mais les exercices musculaires Kegel ont vraiment accru la force de ces muscles et permis de mieux faire l'amour.

On en saura sans doute un jour davantage sur l'histoire de ces découvertes et sur cette partie du corps. On l'a d'abord nommé le point de Grafenburg du nom du chercheur qui l'identifia le premier. Dans leur histoire les êtres humains voulurent en savoir davantage ce qui donna lieu à d'importantes découvertes.

### *La technique*

---

Nous en arrivons enfin à cette technique. Ayant compris l'existence du point G et à quoi il sert, il vous sera plus facile d'assimiler ce qui suit.

Je suis certain que vous n'êtes pas un de ces amants dont les femmes se plaignent et qu'elles traitent d'"obsédé du vagin" sinon vous n'en seriez pas à cette page, vous seriez allé directement à l'étape 10 de cette technique.

Les femmes se plaignent que ces hommes excitent le vagin, caressent les seins puis passent directement à la pénétration, ce qui gâche tout le plaisir.

L'institut KISS (KINSEY INSTITUTE SEXUALITY INFORMATION SERVICE FOR STUDENTS) a pour but de donner aux étudiants des informations exactes concernant la sexualité.

Les questions et les réponses qui leur correspondent sont mises en ligne sur le site de l'institut pour que d'autres lecteurs puissent aussi les lire. La plupart des questions montre qu'il s'agit encore d'un domaine mystérieux pour la plupart des hommes. Certains médecins disent que l'on ne peut trouver ce point qu'en disséquant la paroi antérieure du vagin ou après une stimulation énergique.

De nombreuses femmes vivent toute leur vie sans découvrir leur point G. Pour pouvoir le découvrir, commençons par le commencement.

### *Etape 1- préparatifs*

---

Comme je l'ai déjà dit il est important pour les femmes d'avoir une relation de confiance et de tendresse leur permettant de se sentir en toute sécurité avant de faire l'amour. Donc avant un rendez-vous amoureux coupez-vous les ongles et brossez-les pour ne pas lui faire de mal pendant le rapport sexuel.

Habillez-vous bien et mettez son eau de toilette préférée quand vous l'emmenez au cinéma ou au restaurant ce jour-là. Assurez-vous de ne rien lui révéler sur vos objectifs et sur la stimulation de son point G avant de commencer.

Elle deviendrait trop consciente de ce qui se passe et essaierait de jouer un rôle, ce qui n'est vraiment pas souhaitable.

### *Etape 2- préliminaires*

Rappelez-vous que pour la plupart des femmes les préliminaires doivent impliquer la sensibilité et les émotions. Après avoir dansé et bu un verre de vin vous pourriez lui faire des compliments et lui dire à quel point elle compte pour vous. A quel point vous tenez à elle, et ce faisant vous l'entraenez vers votre chambre.

### *Etape 3- encore des préliminaires*

S'il s'agit de la femme avec laquelle vous voulez passer toute votre vie vous réussirez sans aucun doute à obtenir une réaction favorable à tout ceci. Mais cette fois dites-lui que vous allez vraiment prendre votre temps.

Lui faire des compliments sur sa beauté serait une bonne idée à ce stade et pourrait vous amener à un merveilleux échange de petits mots doux. D'abord vous devriez vous concentrer sur son visage puis descendre vers son cou puis lentement vers ses seins. Si tout cela lui plait, elle vous répondra.

Son excitation grandira, elle pourra vous prendre le visage et le rapprocher de ses seins. Jouissez de ces



moments mais ne les gâchez pas en allant directement à l'orgasme. Vous pouvez aussi lui dire ce que vous sentez à ce moment précis.

Cela maintiendra son excitation et vous aider à contrôler vos mouvements. Le conseil essentiel que je vous donnerais est de toujours vous concentrer sur ses seins tant que vous en êtes à cette étape.

#### *Etape 4: les agaceries*

A ce point je suis certain que vous êtes tous les deux prêts. C'est le moment que vous attendez depuis que le rendez-vous a été pris. Mais continuez à lui caresser les seins. Après un certain temps vous pouvez glisser jusqu'au ventre.

En lui caressant le ventre le sang afflue dans la zone pelvienne. Mais n'allez pas en-dessous du poil pubien. Ne lui donnez pas l'impression que vous allez lentement dans cette direction. Allez-y aussi doucement et aussi lentement que possible. Et seulement quand vous sentirez ses hanches se soulever alors vous saurez qu'elle est prête.

Vous ne pouvez-vous diriger plus vite vers son vagin car vous gâcheriez le lien que vous essayez d'établir tout naturellement depuis le début. Sinon vous risquez de tout devoir recommencer depuis le début.

#### *Etape 5- le signe d'acquiescement*

Ce signe pourrait être le mouvement de ses hanches et les secousses qui s'ensuivent. Cela signifie qu'elle est prête mais vous devriez garder le contact avec ses seins et son ventre et garder votre visage prêt du sien pour lui indiquer que vous êtes toujours avec elle.

Mais vous pouvez lui caresser l'intérieur des cuisses et lui faire ouvrir ses lèvres. Mais n'allez pas tout de suite vers ses cuisses. Prenez votre temps et gardez le rythme. Même si elle vous entraîne plus bas, résistez-lui à ce stade.

#### *Etape 6-survoler*

---

Maintenant qu'elle est aussi excitée qu'on puisse l'être et désireuse de vous voir progresser vers cet endroit vous allez continuer à le survoler. Vos mains lui caresseront le pubis et tout autour.

Elle voudra être de plus en plus près de vous. Mais vous continuerez à la taquiner ainsi pendant encore 2 ou 3 minutes. Laissez-lui sentir vos chaudes caresses et dites-lui qu'elle doit bien aimer ce que ressent son corps, et n'en faites pas davantage pour le moment.

C'est le moment qu'elle choisira peut-être pour se caresser les seins mais rien de plus. Après ce survol, vous pouvez la caresser la chair des deux côtés du vagin, sans faire l'erreur de croire qu'il s'agit des lèvres. Je veux parler des petits monticules qui sont de part et d'autre de la vulve.

Après les caresses vous pouvez faire de petits massages a ces muscles, car il s'agit bien de muscles ce que peu de gens savent. Vous pouvez choisir de lui ouvrir les lèvres, ce qui provoquera en elle un très vif désir, un désir de pénétration immédiate. Faites preuve de douceur et maintenez ainsi son excitation.

Vous vous imaginiez que la stimulation clitoridienne était la stimulation essentielle. En fait elle sert a accroît la stimulation du point G et puisque que c'est la première nuit que vous l'essayez je vous conseillerais d'éviter la stimulation clitoridienne qui risquerait d'interrompre ce qui ce passe.

Vous pourrez l'essayer plus tard. Jusqu'ici votre partenaire pensait que son clitoris était le point qui pouvait lui donner le plus de plaisir. Mais vous allez la contredire en stimulant son point G, tout en continuant de l'embrasser et de lui caresser les seins, ce qui l'empêche de vous entrainer à aller plus loin. Et ce faisant vous lui rappelez aussi que vous vous contrôlez et que vous êtes complètement avec elle.

#### *Etape 7-trouver son point G*

---

Je suis certain que maintenant elle est plus que prête, vous sentez ses hanches monter vers vous, elle vous donne tous les signes que vous devriez y aller. Elle doit être vraiment mouillée maintenant.

Vous pouvez donc la caresser du doigt, à cet endroit si

doux et si mouillé. C'est vraiment le moment de faire preuve de la plus grande patience car vous êtes-vous aussi follement excité. Mais vous y êtes presque. Vous pouvez glisser le doigt dans son vagin et le ressortir, puis l'y mettre profondément jusqu'à ce que vous trouviez une vallée en pente.

La texture et la sensation donnée ressemble à celle de votre palais. Elle va en pente douce jusqu'à un plateau. Si vous atteignez le plateau revenez à la pente qui est l'endroit le plus propice aux stimulations. Vous trouverez cet endroit à 3 cm de profondeur du vagin.

Assurez-vous de faire preuve de la plus grande douceur parce que la région entourant le point G abonde en extrémités nerveuses et en vaisseaux sanguins. Le schéma ci-dessous devrait vous aider à mieux comprendre où il se situe.

Maintenant que vous avez trouvé le point G vous pouvez faire de longs mouvements circulaires tout autour, à une vitesse d'un cercle par seconde. Et vous appuierez comme on appuie quand on écrit son nom. Vous devriez sentir un léger renflement si vous le trouvez exactement et vous devrez faire attention à ce que ressentent vos doigts à ce moment-là.

#### *Etape 8-Stimulation du point G*

Ne paniquez pas si vous ne remarquez aucune réaction significative après l'avoir caressée à cet endroit. Elle vous dira peut-être que c'est différent de d'habitude et

vous demandera de continuer mais rien de spectaculaire. Ne perdez pas espoir car ça lui arrive peut-être pour la première fois.

Continuez comme avec les pointes de ses seins qui sont d'abord molles puis se durcissent avec l'excitation provoquée par l'afflux du sang dans les vaisseaux qui les entourent. De la patience et des mouvements rythmiques sont le secret véritable de cette technique.

Avec ce rythme vous remarquez que chaque stimulation et chaque réaction devient de plus en plus forte. Par "forte", je veux dire forte en intensité.

Continuez vos caresses. Souvent quand les femmes stimulent leur propre point G elles risquent une stimulation excessive qui empêche l'orgasme. Veillez-y. Même si elle vous demande de le faire plus fort pour lui donner plus de plaisir, ne le faites pas car vous risqueriez vous aussi une stimulation excessive.

Après une dizaine de minutes de cette manière et des cercles d'un tour par seconde comme nous l'avons dit, si vous n'obtenez pas de résultat changez de stratégie. Une autre manière de la caresser lui donnera un orgasme, chaque geste augmentant en intensité.

Bien des couples s'arrêtent après 30 ou 40 minutes de pratique de cette technique par qu'ils n'en supportaient plus l'extase proche de la souffrance.

#### *Etape 9-l'orgasme se rapproche*

Si ce point se rapproche vous êtes près de l'orgasme du point G. Elle risque d'être un peu appréhensive à ce moment-là, un peu réticente et nerveuse puisqu'elle comprend qu'il se passe quelque chose d'inédit.

Si vous vous apercevez qu'elle manque de confiance rassurez-la en lui disant que vous êtes avec elle et que vous contrôlez complètement la situation. Il ne faut ni qu'elle se sente coupable ni qu'elle essaie de vous aider, mais vous devez l'en empêcher en lui faisant comprendre de ne pas laisser passer cette chance de jouir comme elle va jouir ce soir.

Son vagin devrait se resserrer d'une manière considérable et devrait prendre la forme d'un O, avec un va-et-vient, et des spasmes de plus en plus forts, assez forts pour rejeter votre doigt. Elle est maintenant toute mouillée, certaines femmes le sont tellement qu'en y glissant le doigt on peut entendre l'arrivée du fluide. Mais assurez-vous d'avoir d'abord lubrifié votre doigt pour ne rien perdre de ces sensations veloutées.

L'avant-bras risque de vous faire mal à force de toute la durée de ces stimulations.

#### *Etape 10- vous y êtes*

---

Vous y voilà. Elle est toute mouillée, son vagin se convulse si violemment qu'il peut rejeter votre doigt. Elle risque de vous demander de continuer et même si vous étiez tenté de le faire vous devrez utiliser votre sang-

froid et n'accepter aucun compromis sinon vous risquerez de manquer ce moment d'intense plaisir.

Vous ne pouvez contrôler ce moment que si vous avez établi une relation de confiance et d'amour avec elle. C'est indispensable pour la convaincre de savourer au mieux ce moment.

Sinon elle risque de mettre en doute vos intentions et ne pas avoir entièrement confiance en vos mouvements. C'est un moment où beaucoup cèdent mais vous devrez faire preuve de patience pour jouir au mieux de ce moment de velours.

#### *Et après, la petite mort*

Après ce moment de stimulation du point G vous pourriez voir votre partenaire fermer les yeux et rester immobile pendant une vingtaine de secondes. Il est même très probable que vous ne la sentirez pas respirer et il ne faut pas vous inquiéter. Elle savoure ce moment particulier, cette brève période s'appelle la petite mort. Mais dès qu'elle rouvre les yeux d'un air vague il faut lui demander comment elle se sent. Et elle devrait répondre qu'elle se sent bien. Mais si elle s'évanouit et n'ouvre pas les yeux il faut chercher de l'aide et un médecin. Mais personne ne la connaît mieux que vous.

#### *Partager cette expérience*

On obtient différentes réactions quand on interroge les femmes sur leur degré de plaisir. Certaines disent que c'était merveilleux, d'autres sont gênées. Et d'autres sont choquées de découvrir qu'elles peuvent éjaculer. D'autres disent aussi avoir été un peu appréhensives et un peu gênées mais que finalement l'expérience leur avait plu.

### *Le faire soi-même*

---

Si les femmes essaient de trouver elles-mêmes leur point G elles cesseront d'être nerveuses à ce sujet. Il existe un certain nombre de gadgets érotiques dans le commerce, en particulier des vibrateurs (en forme d'œuf ou de balle) que l'on place dans le vagin.

Il existe également des vibrateurs en forme de courbe conçus spécifiquement pour trouver le point G. Mais les femmes n'en ont pas vraiment besoin et peuvent le trouver d'elles-mêmes en s'allongeant, en se mettant sur le dos, mais surtout en s'accroupissant.

Cette position les aidera à le trouver, elle a l'avantage de ne pas donner l'envie d'uriner, alors que couchée et cherchant le point G une femme risque de sentir le fluide aller à la vessie et lui donner envie d'uriner même si elle l'a fait il y a quelques minutes.

Pour éviter de se salir cette position est préférable, elle évite que le fluide aille à la vessie et facilite l'identification du point G.



### *Explorer d'autres possibilités*

---

Vous avez donc compris que vous avez eu raison de lire attentivement les pages qui précèdent. Vous le voyez, maintenant que vous connaissez l'existence de la stimulation de point G, vous devez penser à le stimuler de votre pénis, ce qui ouvrirait bien des possibilités à vos rapports sexuels.

Un certain nombre de positions sexuelles permettent en effet la stimulation du point G plus facilement que d'autres et plus vigoureusement.

La meilleure d'entre elle est sans doute quand la femme est au-dessus, ce qui facilite les baisers puisque son visage est juste en face du votre. Vous pouvez donc communiquer très facilement.

Une autre position est une adaptation de la position du missionnaire. La femme y gagnera beaucoup en trouvant le bon angle pour favoriser la pénétration.

Une autre position est la levrette que l'on peut faire sous la douche et qui aide beaucoup les mouvements de l'homme, surtout s'il soulève la femme. Une douche chaude peut servir d'encouragement et est excellent pour la santé.

### *Résoudre les problèmes - inconfort et souffrance*

---

Rappelez-vous que la stimulation du point G devrait

donner beaucoup de plaisir à votre partenaire, mais si elle se plaint d'avoir mal quand vous le faites il vaudrait mieux qu'elle consulte un gynécologue car ce n'est pas bon signe.

Ces stimulations peuvent provoquer un léger inconfort mais s'il s'agit de souffrance elle souffre sans doute d'une inflammation pelvienne et cela n'est pas bon du tout, elle doit donc voir le médecin dès que possible.

### *Impossibilité d'atteindre l'orgasme*

Si vous vous apercevez qu'elle ne jouit pas, gardez espoir et soyez patient. Cela peut venir d'obstacles psychologiques. Elle est sans doute trop consciente de ce qui se passe. Dans ce cas la stimulation du clitoris sera plus efficace.

Plus besoin de lui caresser les seins, concentrez-vous sur le clitoris. Et s'il ne se passe toujours rien, continuez à parler avec elle: souvenez-vous que pour une femme faire l'amour implique des émotions fortes et que parler peut l'aider à jouir.

### *L'envie d'uriner*

D'habitude quand on commence à stimuler le point G la femme éprouve le besoin d'uriner. Soit à juste titre soit pour des raisons psychologiques. Si la vessie est à moitié pleine ou pleine la stimulation du point G fait pression sur la paroi de l'urètre et le contrôle de la

vessie.

C'est pourquoi il vaut mieux uriner avant. Mais si ce symptôme persiste elle devrait aller voir le médecin.

### *L'anxiété de l'orgasme*

C'est ce qui arrive quand on veut se forcer à atteindre l'orgasme. Cela arrive à deux sortes de personnes, ceux qui veulent atteindre leur but à tout prix et les perfectionnistes.

Les premiers suivent attentivement les règles pour atteindre l'orgasme et s'ils n'y arrivent pas ils montrent leur frustration à leur partenaire. Tandis que les seconds peuvent faire semblant pour y arriver.

Ne faites ni l'un ni l'autre s'il vous plait, vous n'allez pas toujours jouir en même temps.

C'est peu probable, mais comme nous venons de le voir dans ce chapitre, vous pouvez décider de consulter un médecin en cas de problème inhabituel.

### *Il dit ou elle dit*

La définition des préliminaires est très variable. Elles sont souvent plus physiques pour les hommes et plus liées aux émotions et à la tendresse pour les femmes. Il vaut mieux choisir des préliminaires incluant une soirée ensemble, bavarder, danser et rire. Tout cela la

préparera à faire l'amour et donc tout se passera mieux.

### *Les émotions*

---

Cela risque de vous sembler ridicule mais il peut arriver que si votre partenaire n'atteigne pas l'orgasme avec la stimulation du point G c'est par manque d'intimité dans votre relation.

N'essayez pas de vous cacher cette évidence elle sera toujours là. Inutile d'en être frustré. Pour la plupart des femmes les émotions sont le facteur dominant quand elles font l'amour. La plupart des femmes attachent une grande importance au lien qui vous unit.

Si c'est la première fois que vous essayez, il est possible qu'elle n'atteigne pas l'orgasme parce que votre relation n'a pas eu le temps d'établir assez de confiance entre vous.

Elle a sans doute eu des expériences pénibles dans le passé, il faut que vous compreniez la situation, que vous restiez calme et patient jusqu'au bout. Il ne faut pas laisser tomber si vite. Soyez patient avec elle et parlez-en ensemble.

### *Petites astuces basées sur l'expérience*

---

Notre perception de la vie n'est vraiment pas la même que celle d'autrui. Et c'est pourquoi je suggère la

technique en 10 étapes.

Elle a des éléments uniques qui peuvent convenir à la plupart d'entre nous et on ne devrait pas rencontrer de problèmes en le pratiquant. Ici nous allons écouter l'opinion de quelques personnes qui en ont fait l'expérience et qui en sont satisfaits.

C'est toujours une bonne idée d'explorer de nouvelles solutions et de nouvelles techniques pour rendre les rapports sexuels aussi excitants et aussi enthousiasmants que possible.

Un couple avoua qu'il n'arrivait pas à se consacrer assez de temps après une longue journée de travail. Dans ce cas un bain chaud entouré de bougies réconfortait et reposait la dame; puis son mari lui faisait un massage ce qu'elle appréciait beaucoup et ensuite ils passaient à la technique en 10 étapes.

Un autre couple utilisait une lotion sur les seins et le vagin ce qui rendait l'expérience encore plus agréable parce que le parfum était propice à l'amour.

Un autre couple utilisait des vibrateurs pour le point G parce l'homme finissait par voir mal au bras à force de stimulations et c'était une bonne solution pour eux. Les plus minces sont les meilleurs parce qu'ils ne causent aucun inconfort dans le vagin.

Selon un autre couple, avec les stimulations qui conviennent une femme peut même atteindre l'orgasme en 5 minutes.

Dans certains cas un couple a dit que cela valait vraiment la peine de continuer quand on n'y arrivait pas du premier coup. Il ne faut pas renoncer parce que c'est vraiment génial quand on y arrive. D'autant plus que l'homme croyait stimuler le point G et se trompait. La lecture de ce livre l'en détrompa.

Dans un autre cas un homme dit qu'il fut ravi de voir le fluide couler le long de ses bras, il était récompensé de ses efforts.

Il y a aussi le cas de cette femme que ses petits seins embarrassaient. En lisant ce livre elle s'est rendu compte que la taille des seins n'avait aucune importance. Caresser les seins fait jouir quel que soit leur taille.

Ce qui est pratique avec la stimulation du point G c'est qu'on peut la faire n'importe où. Un couple dit qu'ils l'avaient fait dans un lieu public et qu'ils avaient adoré. Voici donc l'opinion de quelques personnes qui en ont fait l'expérience.

*[Une interview révélatrice avec un célèbre spécialiste de la sexualité](#)*

---

Dans ce passage vous allez lire les détails d'une interview. Il ne m'est cependant pas possible de révéler le nom du/de la spécialiste, mais prenez ce qu'il/elle dit au sérieux parce que sa connaissance de ces techniques est telle que d'excellentes explications

seront fournies. Vous pouvez vraiment lui faire confiance.

A= l'auteur

PI=la personne interrogée

*A: Permettez-moi de vous remercier de participer à cette émission c'est vraiment généreux de votre part.*

PI: Merci.

*A: Pourriez-vous expliquer comment une femme atteint l'orgasme par le point G?*

PI: Elle doit accepter d'essayer différentes positions et surtout être bien à l'aise dans son propre corps; elle doit savoir que c'est indispensable pour mieux jouir en faisant l'amour.

*A: On parle sans cesse d'orgasme, mais de quoi s'agit-il exactement?*

PI: Pour les hommes l'orgasme et l'éjaculation sont deux expériences distinctes qui suivent deux chemins distincts du système nerveux. Mais pour les femmes, les explications neurophysiologiques de leur comportement sexuel et de leurs réactions sont étudiées depuis peu et demandent encore beaucoup de recherche.

Dans l'orgasme la tension des muscles résultent d'une stimulation physique et mentale, puis cette tension se relâche.

A: Quelles sont les différences entre la stimulation du clitoris et celle du point G?

Pl: Il s'agit de différences physiologiques. En bref on peut dire que la stimulation du point G donne une sensation plus profonde par rapport à celle du clitoris.

*A: Pensez-vous que l'éjaculation féminine et la stimulation du point G puissent coïncider?*

Pl : Non, ce n'est pas garanti. C'est lié mais sans que l'on puisse parler de coïncidence; l'éjaculation peut venir à la fois de la stimulation du clitoris et de celle du point G.

*A: Les femmes peuvent-elles éjaculer et le font-elles?*

Pl: Oui, elles en sont capables et pour certaines le fluide chemine vers la vessie et par l'urètre, il s'agit donc d'éjaculation et on la constate.

L'éjaculation peut avoir trois origines, la stimulation du clitoris, du vagin ou du point G, chacune des trois peut provoquer une éjaculation.

*A: D'où provient le fluide de l'éjaculation féminine et quelle en est la composition?*

Pl: Il provient de l'urètre, il est stocké dans les conduits et les glandes entourant l'urètre, il se compose de PAP, de PSA, de glucose et de fructose.



*A: Quels sont les bénéfices et les risques associés avec la technique de stimulation du point G?*

PI: Les bénéfices c'est tout simplement le plaisir obtenu; les risques c'est de faire mal aux tissus fragiles de cette zone. Donc éviter d'avoir des ongles longs ou malpropres qui nuiraient aux tissus sous-jacents, voici les risques.

*A: Ou se trouve exactement le point G?*

PI: Le point G est proche de l'os pubien. Il se trouve sur la paroi du vagin et du cervix. Les mouvements rythmiques du partenaire lui permettent de la localiser. Il va en pente vers un endroit plat. Les femmes ont souvent du mal à le trouver sauf quand leur vagin est court et qu'elles ont de longs doigts. Elles risquent de ne pas le trouver simplement en s'allongeant, il existe des techniques pour y parvenir.

*A: Pourriez-vous nous en dire davantage?*

PI: Toutes les femmes sont différentes les unes des autres. Il n'est pas souhaitable de recommander telle ou telle chose qui serait essayée et qui pourrait poser problème.

Certaines peuvent jouir de la stimulation du point G, d'autres préfèrent celle du clitoris, vous voyez donc que ce n'est pas si facile de donner des conseils et je ne le ferai pas.

*A: Pourriez-vous nous dire comment une femme*

*parvient à être à l'aise dans son propre corps?*

PI: Quand elles sont petites on leur apprend à ne pas se toucher à cet endroit, comment peuvent-elles apprendre à mieux connaître leur corps? Il faut qu'elles en aient le droit pour mieux le connaître. Il leur faut se familiariser avec leur propre corps. Mieux elles le connaissent plus elles ont de plaisir.

*A: Est-ce que nous toutes les femmes peuvent découvrir l'orgasme?*

PI: Ce n'est pas vraiment la question, certaines choses sont au-delà de la sexualité et de la sensualité. Tout dépend de la relation dans le couple, l'attachement et l'intimité.

*A: Que faire exactement pour accroître les réactions sexuelles?*

PI: Pour accroître les réactions sexuelles les hommes et les femmes devraient faire les exercices Kegel ; en fait ce sont des exercices qui renforcent les muscles du pubis et du coccyx (PC). Les femmes peuvent commencer avec un doigt ou deux et resserrer le vagin.

Si elles n'y arrivent pas elles ne doivent pas paniquer. Pui elles peuvent le faire en exerçant le muscle responsable de contrôler le flux d'urine.

En quelques jours elles obtiendront des résultats qui les étonneront. Les hommes peuvent faire des exercices comparables avec les mêmes résultats.

*A: Si une femme fait ces exercices son vagin va se resserrer?*

Pl: Oui, il se resserra après un certain temps. Mais le meilleur moyen de faire cet exercice est de le faire pendant la pénétration, ce qui permet à la femme de s'exercer avec une résistance. Et en plus cela donne du plaisir aux hommes.

*A: Comment les hommes peuvent-ils renforcer leurs muscles PC ?*

A: Cela vaut aussi la peine pour les hommes. Ils peuvent mettre un mouchoir sur leur pénis et essayer de le faire bouger en faisant des contractions, ce qui est facile. Ensuite ils doivent essayer avec un tissu plus lourd, puis une serviette. C'est amusant et cela vaut la peine.

A: Quel est l'effet du vieillissement sur les réactions sexuelles?

A: Les contractions du vagin risquent de ne pas être aussi fortes et aussi intenses. Pour les hommes comme pour les femmes il faut plus longtemps pour être excité.

A: Merci beaucoup de nous avoir accordé votre temps.

*Quelques études et documents de travail (les femmes)*

- Sujet A: une femme de 49 ans
- Etat civil-mariée/divorcée/remariée
- Sujet B -une femme de 32 ans

- Etat civil - mariée
- Sujet C- une femme de 25 ans
- Etat civil-fiancée

Avant de lire ce livre aviez-vous fait l'expérience de la stimulation du point G ?

A-non

B-non

C- Je n'en n'avais jamais entendu parler.

*Avant cette expérience aviez-vous connu l'orgasme?*

A-Non, pendant mon premier mariage je trouvais mon mari égoïste et impatient. Faire l'amour m'était pénible, mon mari ne comprenait pas et me disait que j'étais frigide. Mais avec mon second mari j'ai compris que ce n'était pas vrai. J'ai beaucoup de plaisir parce qu'il parle avec moi, prend son temps, je sens que je compte pour lui et je jouis très souvent.

B-Non, il faut des câlins et des caresses pour qu'un lien sensuel se crée. J'ai besoin de sexe oral, la pénétration ne me fait pas jouir. Mais la stimulation orale du clitoris me donne l'orgasme.

C- Pas toujours, tout dépend de mon humeur et de mon partenaire.

*Avant de découvrir l'orgasme du point G aimiez-vous faire l'amour ?*

A-Avec mon second mari c'était toujours assez agréable.

B-C'était agréable, mais pas comme dans les romans. Il me semblait qu'il manquait quelque chose, ce n'était pas vraiment extraordinaire.

C- Tout dépendait du partenaire, ça me plaisait quand c'était quelqu'un que j'aimais.

*Quelle fut votre première expérience du point G quand vous l'avez découvert ?*

A-Ce fut merveilleux. Nous avons un rendez-vous amoureux et tout était prévu d'avance si que nous étions très excités et quand nous avons commencé nous avons joui facilement. A ma grande surprise je me suis sentie toute mouillée après et j'ai pensé que j'avais mouillé le lit à ce moment-là. Mais ce n'était pas le cas. Ce fut extraordinaire de sentir mon amant de cette manière. Je ne pourrai jamais oublier ce plaisir.

B-C'est impossible de le décrire en un mot, mais ce fut merveilleux. Avant cela je n'étais pas satisfaite après un orgasme ou deux. C'était un peu décevant de voir mon amant se tourner de son côté et de s'endormir quand j'avais envie de plus. Mais après la découverte du point G tout devint comme ces situations merveilleuses dont on parle dans les romans. Ce fut une expérience très positive.

C- J'ai eu la chance de le découvrir de bonne

heure et de pouvoir le comparer avec d'autres expériences. C'était vraiment bien.

*Après votre première expérience du point G avez-vous eu du mal à évaluer votre performance ? Le plaisir a-t-il été le même les fois suivantes ?*

A-Il m'a fallu un certain temps ; j'ai eu peur que la première fois soit arrivée par accident et ça me faisait de la peine. Mais c'était par impatience si bien que je gâchais tout. Avec davantage d'expérience et le soutien de mon mari j'ai pu jouir de nouveau sans trop de problème.

B-J'ai eu un peu de mal après la première fois puis j'y suis arrivée et c'était bien. Avec quelques changements de position j'y arrive très bien et je peux aussi jouir dans la douche.

C- Ce fut de mieux en mieux.

Voici donc quelles furent les réactions des femmes.  
Réactions des hommes :

- Sujet A, 38 ans, marié
- Sujet B, 34 ans, marié
- Sujet C, 27 ans, fiancé

*Combien de temps durèrent les stimulations avant d'arriver à l'orgasme ?*

A- 45 minutes, mais après 30 minutes j'avais vraiment mal à l'avant-bras et j'ai remarqué que ma femme

réagissait d'une manière très différente, ses gémissements étaient différents ; je savais que ça y était. La fois suivante ça a pris un petit peu plus longtemps mais on y est arrivé.

B- Une demi-heure, pas plus.

C-Pas plus de 25 minutes, une demi-heure.

*Et ça a marché à chaque fois ?*

A-99% des fois.

B- Ce n'est pas facile à dire mais non, ça n'a pas toujours bien marché. La première fois j'avais feuilleté le livre en vitesse et elle n'a pas réagi de manière géniale, c'était bien mais sans plus. Donc la fois suivante j'ai lu le livre entièrement quand je n'avais rien d'autre à faire et on a pas mal réussi.

C-Tout dépend de la partenaire.

*Quelle fut la chose la plus remarquable que vous ayez remarquée à ce sujet ?*

A-Je croyais que seules certaines femmes avaient une éjaculation et que c'était réservé aux films pornographiques. Je fus choqué de découvrir que la plupart des femmes en étaient capables.

B-La lumière était éteinte et je n'ai pas vu jaillir le fluide mais les traces étaient sur les draps le lendemain matin, un diamètre de 30 cm en fait.

C- J'ai essayé cette technique avec ma partenaire précédente et j'ai été tellement surpris qu'elle en jouisse. Elle a atteint l'orgasme juste après moi me demandant de recommencer.

*Qu'est-ce qui vous a plu dans les orgasmes du point G ?*

A-Je n'ai plus besoin de la croire sur parole. J'ai la preuve tangible de son plaisir. Je sens son vagin se resserrer et rejeter mon doigt ce qui me donne une grande satisfaction.

B-C'est bon de la voir heureuse. La confiance entre nous s'est renforcée après avoir essayé cette technique. Cela a ajouté une nouvelle dimension à notre relation. Un idéal s'est réalisé dans ma propre vie.

C- Je me suis senti si bien en l'entendant crier de bonheur. Ma confiance en moi s'en est trouvée renforcée.

*Votre partenaire savait-elle qu'elle pouvait éjaculer ?*

A-Non, elle n'en n'avait pas la moindre idée.

B-En fait elle en fut stupéfaite.

C- C- Pas vraiment.

*Quelle quantité de fluide peut-elle éjaculer ?*

A- Une quantité variable en fait. Entre une demi-cuiller



et une tasse. C'est comme pour le sperme, ça varie beaucoup.

B- La première fois elle a complètement trempé le lit.

C- Une tasse entière, de quoi faire honte aux hommes. Que pourriez-vous nous dire de plus ?

A-Cette technique me surprend vraiment. Depuis que je fais l'amour, et ça fait longtemps, je n'en avais jamais entendu parler.

B-Votre technique a introduit une nouvelle dimension dans ma vie et je vous en suis extrêmement reconnaissant.

C-Si seulement ce livre ne se vendait pas et si les autres hommes n'étaient pas au courant.

### *L'orgasme final*

---

Il faut vraiment vous apprécier vous-même pour cela. Vous avez consacré beaucoup de temps à lire ce livre. Vous avez fait preuve de beaucoup de générosité à l'égard de votre partenaire qui mérite des félicitations aussi, rien de moins.