

LE GUIDE  
DU BON COUP

DIARY OF A  
FRENCH  
PUA

CONSEILS D'UN PUA POUR FAIRE JOUIR LES FEMMES :  
COMMENT LEUR DONNER DE PUISSANTS ORGASMES



Cyprineman (maître dans l'art du cunnilingus) | aka Fabrice X

*“Le sexe fait partie de la nature, j’obéis à la nature.”*

— Marilyn Monroe

## Pourquoi écrire cet ebook ?

---

Cher Futur Dieu du Sexe,

Mon but en écrivant cet ebook est de vous aider à faire vivre à vos copines les plus incroyables expériences sexuelles de leurs vies ! Je me doute que je ne suis pas le premier prétentieux à vouloir écrire un tel ebook... mais je suis Cyprineman, sexpert célèbre pour son don : lécher des fougones comme un Dieu.

Attention, je ne parlerai pas ici uniquement de léchage de chattes. Je veux aussi qu'à la fin de votre lecture vous connaissiez les zones à toucher sur le corps des filles – et que vous sachiez comment les toucher – pour les faire crier "*AHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH tu es le meilleur amant de toute ma vie*" !

Je vais vous expliquer le bon état d'esprit qui mène à du bon sexe, et les choses appropriées à faire quand vous couchez avec elles : comment les chauffer, comment les doigter, quelles positions essentielles maîtriser, comment tenir suffisamment longtemps pour les satisfaire, comment rester dur tout du long, comment distinguer un vrai orgasme féminin d'une simulation, etc. Je veux que cet ebook soit exhaustif sur le thème du sexe.

En écrivant ces lignes, je pars vraiment dans l'optique de faire le travail que j'aurais aimé trouver quand je débutais.

Après mon ebook sur la drague sur Internet, je vous propose maintenant un second ebook pratique (par opposition à théorique) : pas de masturbation intellectuelle. Seulement des choses que vous pourrez appliquer la prochaine fois que vous coucherez avec une fille... pour la rendre folle de plaisir. Ce ne sont pas forcément des choses compliquées à mettre en œuvre, mais ce sont des données que vous devez connaître et prendre en compte. Je veux que ce programme reste simple mais efficace. Par exemple, sur le thème de tenir plus longtemps : nous allons parler de « trucs » qui aident mais on va rester dans le domaine des choses réalistes... parce que de toute façon plus on s'habitue à baiser et à la beauté des nanas qu'on s'envoie, plus on tient naturellement longtemps.

Ce n'est pas seulement une histoire d'orgasmes et de connexion avec le sexe opposé, c'est bien plus que ça : lorsque vous êtes un bon coup, vous êtes fier... vous vous sentez comme un "vrai homme". Vous vous sentez comme si vous aviez un atout caché dans votre manche, un secret qui vous donne une confiance mystérieuse. Toutes les femmes et tous les hommes que vous rencontrerez à partir de ce moment-là vous traiteront avec respect grâce à cette confiance sexuelle. Les capacités sexuelles FONT vraiment l'homme et les gens les ressentent car elles confèrent une certaine aura.

Très peu d'hommes sont bons au lit. Vraiment bons, je veux dire. Savoir que vous l'êtes vous donnera un avantage incroyable dans votre tête. Pour vous faire la bombasse et pour la garder si vous le souhaitez... car elle deviendra accroc. Vous allez inverser le rapport de force entre hommes et femmes en lui proposant quelque chose de rare : un bon coup.

Vous ne craignez plus la concurrence. Si vous saviez combien de mecs j'ai vu se donner du mal pour draguer une nana puis ne pas oser se pointer chez elle le jour du rendez-vous car ils avaient peur de niquer... Vous avez déjà un avantage sur les autres car rares sont les mecs qui acceptent d'apprendre sur le sexe. La plupart sont bien trop fiers ! Et même s'ils font les malins, c'est un sujet tabou !

Au fait, comment sait-on qu'on est un bon coup ? Quand les filles vous le disent chaque fois que vous couchez avec l'une d'entre elles par exemple. Quand vous leur inspirez des commentaires genre "*putain mais où t'as appris à faire ça toi, c'était ouf!*" Ca m'arrive tout le temps maintenant (pourtant je pars de loin) alors désolé si j'ai un peu pris la grosse... tête ! ;)

Attention, c'est pas une histoire d'ego genre "*je suis meilleur que tous les autres*". Ce serait impossible et vain, de toutes façons. Certaines personnes seront toujours meilleures que vous et moi. Mais ce n'est pas vraiment une compétition heureusement dans la mesure où les meufs n'ont comme partenaires qu'un échantillon réduit de la population. La probabilité qu'elle ait connu un meilleur coup que vous et moi est donc basse (du moins après que vous ayez terminé ce bouquin).

Je souhaite me détacher de tout ce qui peut faire du sexe une expérience stressante et pleine de négativité dans le but de vous apprendre comment apprécier une union profonde... une expérience bien plus complexe et agréable qu'une gratification purement corporelle (frottement physique qui est tout de même important mais pas suffisant).

Le sexe, ce n'est pas juste un acte mécanique. Alors oui, bien sûr que je vais vous parler des mécanismes... mais il y a quelque chose de plus, d'encore mieux que ça... et nous en parlerons aussi. Peu de gens le savent, peu de gens le vivent... et c'est une bonne nouvelle parce que vous venez de rejoindre un cercle très fermé !

Je vais vous révéler pourquoi tant de gens disent que le sexe est merveilleux et vous allez enfin comprendre pourquoi dans la pratique c'est souvent pas top !

L'orgasme est la réponse physiologique qui a lieu au maximum de la phase d'excitation sexuelle. Il est souvent synonyme de jouissance extrême. Il est généralement associé, chez l'homme, à l'éjaculation et à des contractions musculaires rythmiques des muscles du périnée, et chez la femme, à la rétraction du clitoris, à des contractions musculaires rythmiques périnéales et vaginales. L'orgasme libère également deux protéines neurologiques, l'ocytocine et la prolactine, qui provoquent une profonde sensation de bien-être.

L'orgasme humain résulte le plus souvent de la stimulation du pénis, du clitoris ou du vagin, même si de nombreuses parties du corps peuvent être sollicitées (anus, sein, nombril, aisselle...). Les recherches contemporaines mettent également en évidence le rôle décisif de stimulations psychologiques.

Dans la pratique médicale, on retient une définition assez restreinte : l'orgasme désigne une succession de mouvements musculaires dans le cadre d'une activité sexuelle ; ces mouvements s'accompagnent généralement d'une accélération du rythme cardiaque et du rythme respiratoire. L'orgasme ferait ainsi référence à la libération soudaine d'une importante tension sexuelle.

En dehors de cette définition restreinte, l'identification des phénomènes physiologiques liés à l'orgasme est matière à débat. Parmi les points portant à controverse, la communauté médicale s'interroge sur l'existence d'orgasmes féminins causés par la seule stimulation du point G ou d'orgasmes continuels capable de durer plusieurs minutes, voire une heure.

Les sensations éprouvées varient grandement d'un individu à l'autre. Il est dès lors difficile d'inscrire l'ensemble des observations dans un cadre général. Les recherches contemporaines tendent néanmoins à s'accorder sur les points suivants :

- l'orgasme procure une sensation de plaisir intense ;
- cette sensation n'est pas limitée à une localisation précise mais affecte l'ensemble du corps humain ;
- dans le cas spécifique de l'individu masculin, l'orgasme se distingue nettement de l'éjaculation. Il semblerait d'ailleurs que l'orgasme masculin possède une complexité similaire à celle de l'orgasme féminin.

L'orgasme résulte généralement d'une succession de stimulations régulières opérées sur les principales zones érogènes du corps humain : pénis, testicules, prostate chez l'homme, clitoris, vagin, grandes et petites lèvres chez la femme, seins, anus, nombrils, aisselles, etc. pour les deux sexes.

Aux facteurs physiques s'ajoutent une multiplicité de facteurs psychologiques qui ne sont pas encore parfaitement identifiés par la communauté scientifique. Ces facteurs sont parfois suffisants. Un rêve érotique peut provoquer un orgasme indépendamment de toute stimulation physique. Inversement, un contexte psychologique défavorable n'empêche pas l'émergence d'un orgasme physique, strictement mécanique. Certaines victimes de viol connaissent ainsi des orgasmes involontaires et traumatisants : la souffrance liée à l'agression est compliquée d'un sentiment de culpabilité.

La plupart des recherches menées sur la psychologie de l'orgasme portent sur l'orgasme féminin. Elles admettent plus ou moins explicitement l'hypothèse d'un orgasme féminin plus introverti et plus complexe que l'orgasme masculin. Des analyses neurologiques comparées sur les réactions des deux sexes tendent aujourd'hui à infirmer cette hypothèse, de plus en plus attribuée à certains préjugés sociaux préalables.

L'orgasme est la troisième étape de la stimulation sexuelle, selon le modèle en quatre phases de la réponse sexuelle de Masters et Johnson. Il peut être obtenu de 2 façons différentes : avec partenaire (rapport sexuel) ou sans partenaire (masturbation).

Il peut se caractériser par des manifestations involontaires : une baisse de la vigilance, les pupilles des yeux qui se dilatent, une lubrification des organes génitaux, des vocalisations (râles, cris, soupirs, etc.), une respiration accrue dont l'apport d'oxygène décuple les sensations, des spasmes du visage, des contractions musculaires diverses (le coït étant physique par nature, de par ses « va-et-vient »), une rougeur de la peau, une excitation des mamelons, etc. ; pour aboutir au « point de non retour » qui déclenche une intense jouissance physique.

C'est la conclusion de la phase en plateau par la relâche de la tension sexuelle, accompagnée d'une série de contractions musculaires rapides entourant les régions de l'anus, des muscles du périnée et des organes génitaux, avec l'éjaculation de sperme, ou moins fréquemment de fluides chez les femmes.

Une sensation euphorique généralisée est ressentie, qui sera dès lors accompagnée de la dernière phase : la résolution de la tension sexuelle, un apaisement.

L'orgasme dure en moyenne beaucoup plus longtemps chez la femme que chez l'homme. Alors que l'orgasme masculin dure en moyenne 6 secondes, l'orgasme féminin dure en moyenne 20 secondes.

Dans les années 2000, les recherches en neurosciences ont montré que les êtres humains stimulent leurs zones érogènes car cela procure des récompenses / renforcements dans le cerveau. Ces récompenses, en particulier l'orgasme, sont perçues au niveau de la conscience comme des sensations de plaisirs érotiques et de jouissances. En simplifiant, l'être humain recherche les activités sexuelles car elles procurent du plaisir sexuel et surtout l'orgasme.

Chez l'être humain (et le chimpanzé, le bonobo, l'orang-outan et le dauphin), le comportement sexuel n'est plus un comportement de reproduction, mais devient un comportement érotique. Au cours de l'évolution, l'importance et l'influence des hormones et des phéromones sur le comportement sexuel a diminué. Au contraire, l'importance des récompenses est devenue majeure. Chez l'être humain, le but du comportement sexuel n'est plus tourné uniquement vers le coït vaginal mais aussi vers la recherche des plaisirs érotiques, et surtout de l'orgasme, procurés par la stimulation du corps et des zones érogènes.



Une des principales fonctions de l'orgasme serait d'induire l'apprentissage du comportement érotique, qui permet indirectement la reproduction.

De manière générale, quand une femme approche de l'orgasme, le clitoris en érection se retire sous le prépuce clitoridien, et les petites lèvres enflent, deviennent plus foncées et plus sensibles. Lorsque l'orgasme est imminent, le vagin diminue de volume, environ 30 %, et se gorge de sang. Les muscles de l'utérus se contractent. Au moment même de l'orgasme, l'utérus, le vagin et les muscles du bassin subissent une série de contractions musculaires. La lubrification naturelle du vagin est alors intense. Après l'orgasme, l'afflux de sang disparaît, ce qui fait que le clitoris sort du prépuce et reprend sa taille normale, en moins de 10 minutes.

L'origine de l'orgasme féminin a suscité de nombreuses études, théories et mythes.

Dans la théorie classique initiée par Freud on distingue deux types d'orgasmes chez la femme. Le premier chronologiquement serait l'orgasme clitoridien considéré comme basique ou infantile, le second, l'orgasme vaginal nécessiterait un apprentissage pour les femmes et serait selon Freud « l'orgasme de la femme mature ».

Les études modernes ont remis en question la théorie classique. Dans cette quantité de sources se dégage de plus en plus le rôle prépondérant du clitoris. En ce qui concerne la place du vagin dans la génération du plaisir sexuel féminin, les avis sont divergents.

Certains psychiatres, comme Philippe Brenot, assurent qu'il n'existe qu'un seul organe du plaisir sexuel chez la femme, le clitoris, et un seul type d'orgasme féminin. Cet orgasme survient par stimulation directe ou indirecte du clitoris.

Ainsi, selon Masters et Johnson, l'orgasme obtenu lors du coït n'a pour origine qu'une stimulation indirecte du clitoris (Il existerait donc une sorte d'unité mécanique fonctionnelle vagino-labio-préputio-glandienne transmettant et transformant les mouvements de va-et-vient du pénis en frottement du capuchon et du prépuce sur le gland clitoridien rétracté). Cette théorie s'appuie sur le nombre important de leurs observations : ils ont observé et mesuré environ dix mille réponses sexuelles. Mais aussi sur les recherches faites sur l'autostimulation féminine ainsi que chez les femmes n'utilisant pratiquement jamais la stimulation vaginale de façon privilégiée lors de technique d'autostimulation.

Selon d'autres découvertes concernant le clitoris faites par le sexologue Andrée Matteau, l'orgasme dit « vaginal » met toujours en œuvre le clitoris par l'intermédiaire de ses branches profondes qui encadrent les parois du vagin. La distinction entre orgasme vaginal et orgasme clitoridien n'aurait donc plus lieu d'être, même si les composantes psychologiques, affectives, physiologiques, anatomiques s'entremêlent tellement dans ce domaine qu'il est difficile d'isoler une zone ou un organe dans ce mécanisme. Il existe une partie interne de la structure clitoridienne, explique Andrée Matteau, sexologue : « La partie extérieure et visible du clitoris, c'est cette petite perle que tout le monde peut identifier. Mais cette structure comporte également des nerfs qui aboutissent à l'intérieur du vagin, comme des pattes qui se rejoignent dans ces éponges que le docteur Grafenberg a bien vaniteusement appelé le point G. Certaines femmes peuvent effectivement ressentir un grand plaisir de la stimulation de ces éponges qui sont fortement innervées. Elles peuvent les repérer par exploration manuelle et s'en servir lors de la pénétration pour amplifier les sensations. Mais de là à prétendre que le point G procure l'ultime jouissance... »

Ainsi, il n'y aurait qu'un seul et unique type d'orgasme féminin. Un extrait d'une enquête de F. Magazine, préfacé de Marie Cardinal en 1980, illustre parfaitement ce point de vue : « La théorie psychanalytique a créé une séparation nette et sans appel entre deux orgasmes qu'elle veut étrangers l'un à l'autre. L'un symbolise la normalité, l'autre l'immaturité. Or, tout ceci est faux. Malgré les travaux récents et l'importance de la sexologie dans les médias, la confusion reste maintenue. En effet, il n'existe aucune différence entre un orgasme obtenu par une stimulation digitale ou buccale du clitoris et un orgasme provenant de l'excitation provoquée par le frottement du pénis (pendant la pénétration) sur le clitoris. Si dans ce dernier cas, on peut parler d'orgasme vaginal, c'est seulement parce qu'il y a eu, là aussi, stimulation clitoridienne. »

Ce genre d'affirmation est cependant radicalement mis en cause par une partie du corps médical : « Contrairement à ce que pensent les hommes, bien des femmes n'ont pas de désir focalisé électivement dans le clitoris, ou en tout cas pas d'une façon constante, alors que beaucoup ont d'emblée, dans le coït, le désir focalisé au pourtour de la cavité vulvo-vaginale, le plaisir clitoridien étant comme accessoire au moment de la jouissance vaginale maximum ; et cela peut être au moment de l'éveil du col utérin, qui est pour beaucoup de femmes un organe ambigu, dressé phalliquement au fond de la cavité vaginale, et dont elles ignorent souvent l'existence et, en tout cas, la sensibilité tactile, avant qu'elles n'en aient éprouvé le plaisir au cours du coït. Bref, l'orgasme clitoridien qui survient seul n'apaise pas la tension sexuelle. »

Dans *Les Métamorphoses*, Ovide rapporte comment Tirésias acquiert le don de divination. Alors qu'il se promène en forêt, il trouble de son bâton l'accouplement de deux serpents. Aussitôt, il est transformé en femme. Tirésias reste sous cette apparence pendant sept ans. La huitième année, il revoit les mêmes serpents s'accoupler, refait le même geste et redevient homme. À l'occasion d'une querelle entre Jupiter et son épouse Junon sur le plaisir que prennent les femmes dans l'acte sexuel, ceux-ci interrogent Tirésias qui, par son expérience, en sait plus que quiconque. Malgré les signes que lui fait Junon de ne pas révéler le secret, Tirésias affirme que les femmes jouissent sept fois (ou huit fois, selon les versions) plus intensément que les hommes. Et Junon, « plus offensée qu'il ne convenait de l'être pour un sujet aussi léger, condamna les yeux de son juge à des ténèbres éternelles » ; le privant symboliquement de ses deux « testicules » (jeu de mots sur testis = témoin et étymon de "testicule") oculaires. Jupiter, ne pouvant réparer cette castration symbolique, décide alors, pour compenser sa cécité, d'offrir à Tirésias le bâton (substitut phallique) et le don de divination ; ainsi qu'une vie longue de sept générations.

L'orgasme pénien (du pénis) se caractérise par des contractions rapides et rythmiques de la prostate, de l'urètre et des muscles à la base du pénis. Ces contractions expulsent le sperme par le méat urétral du pénis (l'éjaculation). Ce processus dure de trois à dix secondes et est accompagné habituellement d'une sensation de plaisir intense.

Il existe un autre type d'orgasme chez l'homme : l'orgasme prostatique obtenu par massage de la prostate.

Les hommes peuvent avoir des orgasmes avant la maturité sexuelle, mais ils n'éjaculent pas.

Il est aussi possible pour l'homme adulte d'avoir un orgasme sans éjaculer (par exemple lorsqu'il a déjà éjaculé plusieurs fois, mais pas forcément), mais on peut surtout parler des techniques de l'étreinte réservée (rétention de l'orgasme jusqu'à un point d'intensité maximale qui peut provoquer une absence d'éjaculation malgré un orgasme puissant), de techniques tantriques de blocage de l'éjaculat par contraction du périnée (ce qui stoppe l'éjaculation, tout comme cela stoppe ordinairement la miction, mais sans pourtant bloquer l'orgasme), de blocage mécanique de l'éjaculat, ou technique de l'injaculation, en appuyant de manière plutôt soutenue sur la base du corps caverneux située entre les testicules et l'anus au moment de l'orgasme (technique très simple qui n'empêche pas là non plus l'orgasme et qui l'ouvre même sur des sensations plus longues et intenses tout comme la technique tantrique ; les deux techniques agissant sur la même zone impliquant le périnée et la prostate), ou à l'inverse d'éjaculer sans orgasme (ce qui peut être le cas pour les éjaculateurs précoces mais aussi pour les hommes qui se contentent de l'éjaculation mécanique sans abandon à l'orgasme).

Les orgasmes non éjaculatoires ont une qualité différente de l'orgasme avec éjaculation. Souvent ressentis comme beaucoup plus intenses et longs par ceux qui les recherchent, ils ne font pas non plus chuter le taux de testostérone et permettent de reprendre le coït sans période réfractaire. À l'inverse il n'y a pas de somnolence prononcée après l'orgasme ni de sensation d'épuisement liée à la chute de plusieurs neuromédiateurs (testostérone, mais aussi endorphines et dopamine sujets à de grandes variations et dépressions dans les heures qui suivent quand la sexualité quotidienne est intense) et vitamines (groupe B) après éjaculation et reformation du sperme. Ce gain de vitalité ressenti dans la vie quotidienne est un argument majeur des adeptes des orgasmes sans éjaculation avec le fait de vivre des orgasmes plus intenses et répétés. S'ils se permettent jusqu'à plusieurs orgasmes quotidiens, la plupart disent ne plus pratiquer l'éjaculation qu'une fois par mois tout au plus.

La capacité de ressentir un orgasme sans éjaculer peut résulter d'un entraînement (étreinte réservée, contraction du périnée...). En s'entraînant par la méthode de l'étreinte réservée à reculer le plus longtemps possible leur éjaculation tout en s'approchant le plus possible du pic orgasmique, certains hommes parviennent à vivre un orgasme sans éjaculation. Cet orgasme est souvent plus fort qu'un orgasme avec éjaculation mais pas nécessairement. Il peut aussi durer jusqu'à plusieurs minutes.

Une idée fausse très répandue veut que certaines pratiques tantriques permettent aux hommes qui le souhaitent de parvenir à se contrôler. Ce genre de pratiques peuvent être un outil pour certaines sectes, sans rapport avec le tantrisme traditionnel.

L'acte sexuel étant très lié à des mécanismes émotionnels inconscients liés à la valorisation personnelle, il est recommandé aux hommes et femmes qui pratiquent cette technique de prévenir leurs partenaires afin d'éviter chez eux un sentiment de frustration lié à ce qui pourrait être interprété comme une incapacité à leur faire atteindre l'orgasme.

L'orgasme entraîne généralement des effets physiologiques qui dissuadent les partenaires de décider de « faire l'amour » à nouveau :

- Selon les termes de William Masters et Virginia Johnson, il s'ensuit une période réfractaire, dite « résolution » qui peut être plus ou moins longue selon l'âge et le degré d'excitation (généralement de 5 à 20 minutes).

- La détente post-orgasmique des corps favorise le sommeil qui peut survenir après, si l'on y consent. Les hommes y sont fréquemment sujets mais pas toujours. Les femmes y sont sujettes aussi, mais dans une moindre proportion.

- Des pleurs peuvent survenir spontanément et naturellement après un rapport sexuel, la charge érotique physique, l'excitation sexuelle, ont été fortement ressenties durant le coït, surtout dans ses parties génitales. Il y a alors une sorte de retour, de relâchement de la tension, remontant du bassin vers la tête, provoquant du même coup cette réaction. Il n'y a pas lieu de s'alarmer alors, sauf si la cause est d'origine traumatique et refoulée dans l'inconscient. Les pleurs peuvent même survenir au cours de l'orgasme lui-même, de façon incontrôlée. Il peut tout à fait s'agir de pleurs de joie, quand l'orgasme a été particulièrement exceptionnel (par exemple la révélation du premier orgasme dans la vie d'une femme).

Différentes sortes d'émotions plus ou moins « heureuses » peuvent être ressenties après l'orgasme :

- Un partenaire seul ou le couple entier peut ressentir la plénitude. Ce sentiment est dû à la sécrétion d'endorphines dans le cerveau lors de l'orgasme. Cette sensation est souvent comparée à celle procurée par les opiacés, de par leur capacité analgésique et à procurer une sensation de bien-être.

- L'être humain peut, à l'opposé, ressentir un sentiment de tristesse, de mélancolie et/ou de nostalgie, une sensation de vide (la fatigue et le stress peuvent jouer un rôle) par rapport à ce qu'il vient de faire comme expérience sexuelle. Il serait normal de ressentir de la tristesse après un rapport sexuel, la pensée reprenant son cours normal, le néo-cortex ses fonctions, le flot d'hormones sa place. C'est d'ailleurs un des créneaux (sens commercial) des auteurs de théâtre dits de boulevard.
- Il peut y avoir aussi un sentiment négatif voire d'échec si le rapport n'a pas été satisfaisant pour l'un ou l'autre partenaire suivant l'attente du couple face au résultat à la fin du rapport sexuel ou s'il y avait un objectif de réussite trop ambitieux posé avant celui-ci. Par exemple, certaines personnes considèrent l'orgasme comme une expérience extatique obligatoirement associée au coït, voire un aboutissement complet de leur relation affective. Cette approche peut s'avérer pour certains décevante car aucune relation amoureuse ne peut se baser uniquement sur la relation sexuelle.
- L'excitation sexuelle et l'orgasme produisent des expressions faciales particulières caractérisées par une contraction interne des sourcils, une ouverture de la bouche et une fermeture des yeux. Cette expression faciale est la plus observée chez les personnes. Immédiatement après l'orgasme il y a disparition de cette mimique caractéristique pour laisser place à des visages souriants ou neutres. Les personnes ouvrent également les yeux pour explorer ce qui se passe autour d'eux.

Une étude indique que le risque de cancer du sein chez les femmes est inférieur chez celles qui ont fréquemment des orgasmes (plus de quatorze orgasmes par mois), en particulier après 50 ans.

D'après une autre étude sur 918 hommes de 45 à 59 ans, et suivis durant 10 ans, le risque de mortalité est inférieur de 50 % chez ceux qui ont fréquemment des orgasmes (plus de 2 fois par semaine).

On peut ne pas avoir d'orgasme durant un rapport sexuel, voire ne jamais l'éprouver. On parle alors d'anorgasmie.

La performance en matière sexuelle varie selon les personnes. Pour stimuler leur performance, certains hommes utilisent des aphrodisiaques.

Certains sujets présentent une possibilité multiorgasmique ce qui signifie qu'ils peuvent expérimenter plusieurs orgasmes à peu de temps d'intervalle les uns des autres. Ce phénomène est de loin bien plus courant chez les femmes que chez les hommes.

Malgré l'attrait que peut, dans un premier temps, présenter la capacité multiorgasmique, ce n'est pas nécessairement un avantage puisque probablement souvent lié au contrôle de la montée orgasmique donc une diminution de la jouissance. Plusieurs orgasmes sont alors nécessaires à la satisfaction sexuelle.

Des recherches ont montré que la proportion de femmes naturellement multiorgasmiques serait d'environ 14 %. Alors que les hommes naturellement multiorgasmiques se trouvent dans une proportion négligeable. Cela est peut-être lié aux différences anatomiques et culturelles. Les hommes ayant plus facilement accès à l'orgasme pénien que les femmes au clitoridien.

Il est possible également d'obtenir un orgasme juste après un orgasme clitoridien/pénien. Pour cela, le moyen le plus simple est pour les femmes et les hommes une stimulation appropriée du point G (avec l'utilisation d'un jouet sexuel spécialisé par exemple) et à l'aide d'une disposition psychologique favorable.

Quelques femmes et hommes peuvent avoir un orgasme prolongé (status orgasmus) pendant plusieurs minutes.

Toutefois, la meilleure façon de cultiver un orgasme de qualité est justement d'oublier la notion de performance, qui induit la crainte de l'échec. En effet la peur est l'émotion qui inhibe le plus la sensation de plaisir. Il est donc préférable d'être à l'écoute de ses envies, de ne pas vouloir plaire à tout prix mais plutôt de suivre le calme petit chemin de son plaisir personnel. C'est ainsi que l'on sera finalement à même de donner par la suite du plaisir à l'autre.

Les neuromédiateurs impliqués dans l'orgasme ne sont pas connus avec précision. L'ocytocine pourrait être impliquée, dans la mesure où on observe une libération de ce neuromédiateur dans le noyau paraventriculaire durant le coït. Néanmoins, il n'est pas clair si l'ocytocine provoque l'orgasme ou si elle est uniquement un corollaire du coït. L'injection d'acétylcholine dans le septum provoque l'orgasme. Néanmoins, ce neuromédiateur excitateur est tellement commun qu'on ne peut lui attribuer un rôle spécifique dans le processus orgasmique. Les opioïdes endogènes seraient le meilleur candidat à un rôle clé dans l'orgasme. Ces neuromédiateurs sont impliqués dans le plaisir en général et l'injection intraveineuse d'héroïne provoque des sensations similaires aux sensations érotiques et de jouissance.

Après l'orgasme, l'activité électrophysiologique observée correspond à un état de relaxation cérébrale. Ces activités électrophysiologiques sont similaires chez les deux sexes.

NB : tous les orgasmes n'ont pas la même intensité.

Pour l'anecdote : il m'est arrivé plusieurs fois, après de puissants orgasmes, d'avoir un fou rire. Je ne sais pas pourquoi. Une histoire d'hormones, sûrement.

Je ne pense pas qu'on puisse établir une gradation de puissance entre les différents types d'orgasmes (doigts, langue, pénis)... Ca dépend d'énormément d'autres facteurs. Ce n'est pas aussi simple que ça en a l'air !

L'idée principale : faire l'amour est un art, c'est pas juste une histoire de se vider les couilles.

Il est connu qu'avoir des orgasmes régulièrement augmente l'espérance de vie !

Par le pouvoir de la cyprine ! Que le dieu des orgasmes soit avec nous !



## Qui suis-je ?

---

Je suis un mec "normal" qui n'a pas toujours été capable de satisfaire les femmes. Au début je leur en voulais même de ne pas vouloir me revoir après avoir couché avec elles (même quand on avait fait plusieurs rencards avant de baiser ensemble : faut pas croire... le sexe est important pour elles aussi et elles ne sont pas si compréhensives que ça).

Un jour, j'ai capté d'où venait le problème (1, 2, 3 qui ont "rencontré quelqu'un d'autre entretemps" c'est OK... mais après tu te remets en question). J'ai arrêté de rejeter la faute sur les femmes et j'ai commencé à faire quelque chose pour régler ce problème. J'me suis pris par la main, exactement comme vous êtes en train de le faire maintenant.

Mon principal problème au début était que je pensais égoïstement qu'il était rare pour une femme d'avoir un orgasme. Je n'avais pas réalisé qu'elles pouvaient très bien se toucher, comme nous. Or, si elles ont plus de plaisir seules qu'avec nous, pourquoi auraient-elles besoin de nous ? Et qui pourrait bien nous apprendre à leur en donner puisque c'est tabou ?

Je n'ai pas toujours été bon au lit ni avec les femmes. Loin de là ! J'avais peur d'éjaculer dès qu'elles me touchaient. Comprenez : on est si bien dans un vagin/une bouche, c'est si chaud et humide... J'étais surpris que tout le monde dise que le sexe était une chose si géniale : c'était pas top pour moi, plutôt stressant ! Les sensations étaient bonnes, certes, mais pas le contexte. Et les filles n'y mettaient pas vraiment du leur pour m'aider à être plus à l'aise (désolé c'est triste mais c'est vrai) !

J'ai regardé beaucoup de porno, lu des dizaines de bouquins/ebooks, et regardé plusieurs vidéos sur le thème de comment-faire-jouir-une-femme ! Je demande pardon à mes collègues pour ce que je vais écrire mais la plupart des conseils que j'ai trouvés sur le web étaient ridicules et pas réalistes du tout. C'était tellement évident que les orgasmes et les interactions en général étaient truqués dans ces trucs. D'autre part, je ne cautionne absolument pas l'usage de pilules ou de suppléments pour prendre son pied. Pour moi, le sexe est quelque chose de naturel, donc les orgasmes doivent l'être aussi.

Avec le temps, ce qu'il s'est passé c'est qu'à travers mes expériences, je suis devenu capable de faire jouir les femmes **UNE ET LA PLUPART DU TEMPS PLUSIEURS FOIS**. Je suis devenu capable de rester dur pendant plus d'**UNE HEURE** si ça me chante (d'ailleurs, c'est trop long).

Au début, j'étais trop timide pour essayer de nouvelles choses, alors j'y suis allé petit à petit avec mes initiatives au lit. Mais quand j'ai vu que les femmes commençaient à se dandiner et à gémir quand je leur faisais ces nouvelles choses, je suis devenu plus confiant en mes facultés (une femme a même cassé ma lampe de chevet parce qu'elle a perdu le contrôle de son corps tellement je la baisais bien ! (selon ses dires)). Actuellement, j'ai toujours mon job d'apprenti expert-comptable (qui a dit que les comptables étaient chiantes?), mais je consacre mon temps libre à l'apprentissage de la séduction ainsi que de l'art du sexe... et évidemment à apprendre aux hommes à devenir bons dans ces domaines.

Après que vous ayez lu cet ebook et digéré le programme que je vous ai préparé, vous allez vous sentir tellement confiant en vos capacités au lit que vous ne serez plus parano ni méfiant envers les femmes. Vous saurez que votre amante, copine, ou femme ne vous quittera pour le premier mec venu (ou pour une fille) qui a plus d'argent, est plus beau, ou baise mieux que vous.

J'ai été dans le déni pendant longtemps. Je regardais du porno sur Internet et les mecs y faisaient des choses incroyables mais je me disais "*ce n'est pas bien de faire ça pour de vrai, les filles ne sont pas des putes*". Mais le truc c'est que : les femmes aiment le sexe, les orgasmes et tous ces trucs cochons. Si vous en êtes encore à attendre l'amour de votre vie pour qu'elle vous apprenne à bien faire l'amour, vous pourrez attendre longtemps. Il y a 99% de chances que, si vous êtes mauvais au lit, votre amante ne souhaite pas vous revoir après le premier coït (au lieu de se motiver pour vous enseigner des trucs comme vous l'attendiez).

Les premières fois que j'ai couché : j'étais tout dur mais je ne tenais pas longtemps. Les autres fois, je n'arrivais pas à rester dur en elles (peur d'éjaculer vite). Après avoir beaucoup pleuré sur mon sort, j'ai fait des essais et des erreurs pour comprendre comment tout ça fonctionne et ainsi devenir un dieu du sexe. Et devinez quoi ? C'est exactement ce que je veux que vous fassiez à votre tour... A vous de jouer !!!

Je veux que vous appreniez à partir de cet ebook et fassiez autant d'erreurs que possible pour pouvoir les corriger jusqu'à devenir bon. Vous devez apprendre ce qu'un femme attend d'un homme au lit. Ce n'est pas une chose innée... et c'est normal d'être perdu au début!

Si vous n'avez pas été assez chanceux pour faire votre première fois avec une fille inexpérimentée et apprendre ensemble (et qu'elle soit curieuse) : vous répétez probablement depuis les mêmes erreurs encore et encore.

Mais c'est fini maintenant ! Je vais vous apprendre à contrôler parfaitement votre corps et "écouter" votre partenaire à la fois physiquement et émotionnellement.

Elles vous diront littéralement "*J'ADORE coucher avec toi!*" Peut-être que vous avez du mal à me croire maintenant mais vous devriez. Si vous faites ce que je dis dans ce livre, vous allez devenir meilleur que 99% des mecs qui pullulent dans la rue. Mettez de côté vos pensées négatives et dites-vous "*OK. Je vais écouter ce PUA qui a quand même couché avec plus de 100 filles : il a probablement appris des bons trucs en cours de route. Ça ne peut pas faire de mal d'essayer. J'ai tout à y gagner.*"

Quand je suis devenu un PUA, j'ai immédiatement commencé à coucher avec beaucoup plus de filles (et des plus belles) : mes facultés se sont améliorées. Je couchais à peu près quand je le voulais, recevais des textos de femmes avec qui j'avais eu un coup d'un soir... alors que j'étais pendant ce temps avec une autre copine. Parce que oui, je suis amoureux de tout le sexe opposé.

Si le Seigneur m'a doté d'une bite c'est pas pour faire de la figuration !

Maintenant, même des femmes qui ont des copains m'envoient "*j'aimerais faire une sieste*" ou "*ça te dit qu'on se mate un film ce soir ?*" ce qui signifie "*allons dans ta chambre et baisons bien fort parce que mon copain est cool mais pas assez bon au lit... tu es le sauveur de ma libido*".

Je partage mes trucs et astuces avec vous parce que c'est un hobby. J'ai toujours voulu aider les gens à s'améliorer et depuis que je suis bon j'ai toujours des "*padawans*" qui viennent me voir pour recevoir des conseils francs.

Je voudrais que ce savoir extraordinaire que j'ai amassé au cours de mes 6 années de drague au sein de la communauté de la séduction soit disponible aux mecs qui sont actuellement maladroits comme je l'ai été. Ceux qui sont un peu découragés, ceux qui ont dû affronter des rejets, l'humiliation, ceux qui ont été trompés ou ont rompu avec une femme à qui ils étaient accroc parce que le sexe n'était pas assez bon, etc.

Donc je me suis dit que j'allais créer un programme pour vous enseigner comment « bien » faire l'amour aux femmes. Je souhaite parler ici du genre de trucs qui m'ont aidé à me construire sexuellement parlant. Je sens que j'ai en moi ce pouvoir de donner des orgasmes à n'importe quelle femme. Je suis un des meilleurs coups de ma ville et c'est pour ça que les filles veulent me voir et revoir. C'est maintenant votre tour d'entrer dans la danse (car je ne veux évidemment les gérer toutes alors autant être généreux)!

Je me balade avec une confiance que je n'avais jamais ressentie auparavant. Quand une fille n'est pas intéressée, je pense "*tant pis pour toi, tu viens peut-être juste de louper les meilleurs orgasmes de ta vie.*" Ce n'est même pas une question d'arrogance lorsque c'est vrai et objectif !

Parfois je me dis que si je suis devenu bon en doigtage c'est peut-être parce que je jouais beaucoup à la *game boy* quand j'étais petit – je rigole, je suis juste fou du beau sexe... alors je veux leur donner un max de plaisir... et vous devriez voir les choses comme ça vous aussi parce que ça aide!!!

Je veux que tous les mecs deviennent bons au lit pour que les femmes soient moins "sceptiques" quand on leur parle d'orgasmes. Je les écoute souvent parler entre elles : j'entends sans cesse que la plupart des mecs sont incroyablement mauvais et qu'ils ne s'en rendent même pas compte. Je pense vraiment que si le mec moyen était bon au lit, les femmes coucheraient plus et plus facilement avec nous (moins de *shit-tests* et d'*a priori* négatifs sur nous, pauvres hommes).

J'ai déjà entendu "*le sexe sans amour c'est sans intérêt*". C'est honteux. C'est faux. Pour moi, y'a rien de mieux que de regarder une femme jouir... même si on n'est pas amoureux : on peut baiser histoire de kiffer sa life ensemble. Je ne vois pas où est le mal ! "*Carpe diem*" (kiffe le jour présent sans t'inquiéter du jour ni de l'heure de ta mort et encore moins de tes futures souffrances) !

Un faux orgasme c'est quand une personne prétend avoir un orgasme sans en expérimenter réellement un. Ca veut dire : simuler des comportements comme des mouvements du corps, des sons, des moments d'apparente intensité suivis par un relâchement, qui sont souvent associés à l'orgasme. Ca peut aussi être quand on prétend verbalement qu'on a joui.

Contrairement aux croyances populaires, les femmes ne sont pas les seules à simuler des orgasmes. Une étude portant sur plus de 1500 américains a montré que 48% des femmes et 11% des hommes simulent des orgasmes. Simuler un orgasme quand on est un homme est plus facile lorsqu'on met des capotes, parce que l'éjaculation accompagne la plupart du temps la jouissance masculine. Les femmes simulent bien plus fréquemment que les hommes avec 26% qui simulent chaque fois qu'elles couchent. C'est plus que les 25% de femmes qui disent jouir chaque fois qu'elles couchent.

L'orgasme n'est pas toujours atteint pendant la baise. Chez les deux sexes, le fait de ne pas pouvoir jouir quand on fait l'amour est appelé anorgasmie ; ça peut être provoqué par différents facteurs, allant de facteurs de la vie courante comme le stress, l'anxiété, la dépression, la fatigue, à des facteurs liés au sexe lui-même, comme l'appréhension, la culpabilité, la peur d'avoir mal pendant le rapport, la peur de la grossesse, le fait de ne pas avoir réellement envie d'un partenaire... Ca peut aussi être causé par la prise de drogues, d'alcool ou d'autres merdes, ou bien être un effet secondaire de certains médicaments.

Les femmes peuvent simuler pour de multiples raisons, comme quand leur partenaire leur met la pression pour qu'elles jouissent, ou quand elles veulent arrêter de baiser sans oser le demander directement, ou bien juste pour faire plaisir à leur partenaire.

Pour les femmes qui sont dans un couple hétéro, simuler l'orgasme est souvent dû à la soumission à l'homme, au besoin de son approbation, ou alors à la honte de ne pas jouir. Les gens peuvent aussi simuler pour une question d'image, comme lors de sexe au téléphone ou dans les pornos.

Les femmes ont tendance à atteindre l'orgasme pendant le sexe moins souvent que les hommes, donc simuler est bien plus fréquent chez les femmes. La plupart des femmes ont besoin d'une stimulation directe du clitoris pour jouir. Toutes les positions ne donnent pas accès au clitoris donc elles ont des difficultés à atteindre l'orgasme dans de telles situations.

Les féministes prétendent que les femmes qui simulent le font parce qu'on est dans une société centrée sur la sexualité masculine qui ne promet que le plaisir masculin : les femmes ressentent de la pression et s'engagent ainsi dans des actes qui mènent leur partenaire à l'orgasme mais ne leur donnent pas vraiment de plaisir physique à elles. Des femmes dans un groupe de discussion en 1967 ont analysé les motivations qui conduisent à simuler un orgasme et ont conclu que simuler était une réponse aux pressions exercées sur elles par les hommes. Donc, le besoin de simuler un orgasme vient du contexte problématique d'une société sexuellement centrée sur les hommes. La plupart de ces femmes ont aussi fait l'expérience de sentiments comme le rejet sexuel de leur partenaire ou au contraire le trop d'attention sexuelle non souhaitée ; certaines avaient peur de dire à leur partenaire ce qu'elles voulaient, et les autres leurs disaient seulement ce qu'ils avaient envie d'entendre.

Hugo M. Mialon a développé un jeu théorique de l'analyse des faux orgasmes, une sorte de jeu signalétique. Seulement quelques unes des prédictions de ce modèle étaient congruentes avec les études menées pour en vérifier la validité. Parmi elles, l'enquête a suggéré que les hommes et les femmes seraient plus concernés par le fait que leur partenaire simule ou non s'ils n'étaient pas amenés à simuler eux-mêmes, et que les femmes âgées ont davantage tendance à simuler que les plus jeunes.

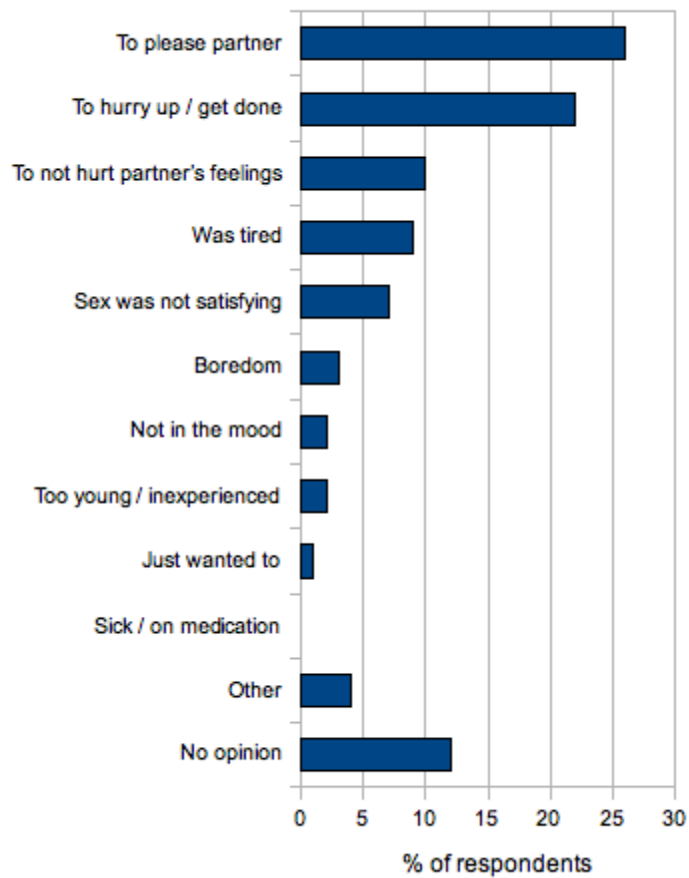
Une étude sur l'orgasme a révélé que les femmes qui simulent ont davantage tendance à négliger leurs partenaires et à flirter avec d'autres hommes ; les auteurs de cette étude ont spéculé que les femmes qui simulent ont plus tendance à tromper leur partenaire, même s'ils disent que ce résultat est à prendre avec des pincettes compte tenu de la petite taille de l'échantillon étudié et du nombre conséquent de facteurs qui peuvent entrer en jeu.

En thérapie, les femmes ont tendance à enjoliver leur vie sexuelle (comme en prétendant jouir alors qu'en fait non) à un thérapeute de sexe masculin plutôt qu'à une femme.

Simuler l'orgasme est une pratique fréquente qui peut avoir des objectifs multiples.



### Reasons for Faking Orgasm



- *faire plaisir à son partenaire*

- *en finir vite*

- *ne pas faire de peine à l'homme*

- *fatigue*

- *mauvais sexe*

- *ennui*

- *pas d'humeur*

- *trop jeune, inexpérimentée*

- *pour le fun*

- *malade, médocs*

- *autres*

- *pas d'opinion*

## Bien baisser est la solution à beaucoup de problèmes

---

56% des hommes qui ont des aventures extraconjugales disent qu'ils sont amoureux de leur femme. Actuellement, les femmes sont à l'initiative de 70% des divorces. 25% des femmes mariées ont eu ou auront des aventures extraconjugales (contre 40% des hommes). 54% des gens ne sauront jamais que leur partenaire les a trompés. 30% des utilisateurs sur les sites de rencontre ne sont pas célibataires, 38% des gens sur ces sites cherchent des coups d'un soir (source : IFOP).

La raison numéro 1 pour laquelle les gens trompent leur conjoint est : la non-satisfaction chronique au lit. Des millions d'hommes ont du mal à satisfaire leur compagne sexuellement, et ça crée d'horribles choses comme des dépressions, des adultères et des divorces...

Si vous pensez qu'être simplement "correct" au lit est un objectif noble, repensez-y! Nous évoluons dans un environnement CONCURRENTIEL ! Si vous saviez comme les femmes peuvent être discrètes lorsqu'elles trompent – et j'parle pas par la pensée mais – physiquement en rencontrant un autre mec et en baisant avec lui (j'ai souvent été l'autre mec)... vous sauriez qu'il y a des chances pour que ça vous arrive, et que vous ne le sachiez JAMAIS!!! La drague en ligne, les réseaux sociaux, tous ces sites pour les hommes et les femmes qui cherchent des coups discrets. La tentation sera toujours présente pour elles de vous tromper. Les hommes essaient de pécho les femmes TOUT LE TEMPS. MEME S'ILS SONT MARIÉS !

Si vous n'êtes pas échangiste, vous trouvez probablement ça humiliant qu'un autre gars soit allé dans votre femme ou à l'intérieur de votre copine... surtout qu'il ne lui faisait pas l'amour, il la baisait!!! Et elle le suçait ! Mais d'un autre côté, si vous l'apprenez sans qu'elle ne vous l'avoue, vous pourriez trouver ça humiliant qu'elle vous ait menti **EN PLUS DU RESTE**. Qu'est-ce qui le pire ??? Qu'elle vous le dise ou non, vous êtes coincé, la confiance sera brisée. Désolé ce que je vais dire n'est pas facile mais : ce qui fait si mal c'est peut-être que vous y êtes probablement pour quelque chose dans le fait qu'elle vous trompe !

Il n'y a rien de pire que de ne pas se sentir capable de satisfaire une femme sexuellement. Ça vous fait vous sentir comme si vous étiez toujours un petit garçon, inférieur à vos camarades — comme si vous étiez moins bons que les autres hommes ou que quelque chose n'allait pas chez vous.

Cependant, quand elle triche, ce n'est pas qu'elle veut absolument vous tromper, c'est qu'elle est guidée par ses émotions naturelles. Vous devez comprendre que les femmes sont des créatures très sexuelles, elles ont besoin de faire l'amour — **LES FEMMES ONT ENVIE MAIS EGALEMENT BESOIN DE SEXE**. Si vous ne saviez pas ça et n'agissiez pas en conséquence, nous venons déjà de mettre au jour l'un de vos points bloquants. Hourra !

Les femmes sont faites pour avoir des enfants... et la seule façon naturelle d'en concevoir, c'est en faisant l'amour. Elles ont donc déjà un penchant naturel pour le sexe.

Réfléchissez à ce qu'il se passe pendant le sexe ; si c'est bon pour la femme (ce qui n'est peut-être pas le cas avec vous actuellement) elle vous griffe le dos, elle crie, elle gémit, elle vous demande de la baiser encore plus fort (les hommes ne font pas ça, ce n'est pas une réaction naturelle pour un homme mais vous devez l'attendre de la part d'une femme). Alors, si elle ne fait pas ça avec vous, vous avez un problème, mon pote (ou en aurez un bientôt)...

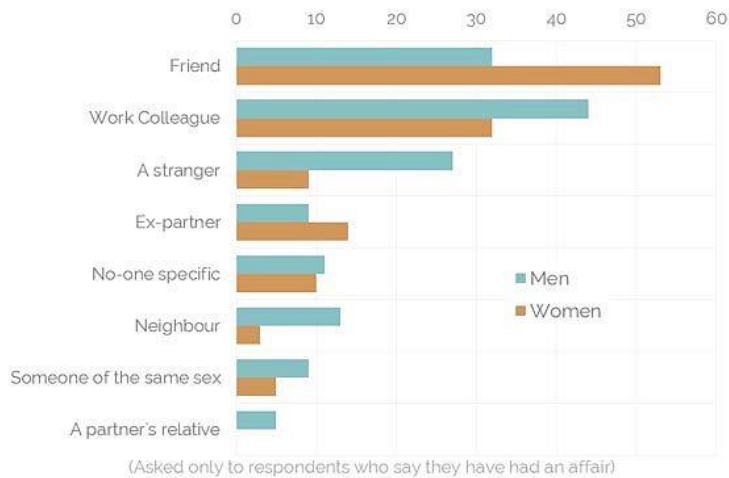
Les femmes disent que l'argent ne compte pas tant qu'elles ont l'amour. Et bien sachez que si vous ne la baisez pas bien, l'argent SERA un problème et l'amour se transformera en ressentiment/agressivité parce qu'elle fera en parallèle l'amour avec un autre homme qui connaîtra mieux son affaire. Je sais que c'est pas cool de vous dire ça et que ça fait peur, mais c'est juste un fait. Ne soyez pas naïf ou crédule parce qu'elles sont mignonnes. C'est comme ça, c'est les règles du jeu.

Au fait, autre règle : quémander ou payer des choses contre du sexe est très nuisible à la relation et vous met en position bêta (par opposition à alpha).

Une dernière chose pour finir, pendant l'orgasme le corps produit des hormones de l'attachement (comme par exemple l'ocytocine). Donc si vous voulez garder la fille, vous devez être bon au lit afin de la remplir de ces hormones.

### Who men and women have affairs with

Thinking about all affairs that you've had, which, if any, of the following people was your affair with? Please tick all that apply. (%)



(Asked only to respondents who say they have had an affair)

YouGov | yougov.com

May 17-18, 2015

*Avec qui trompons-nous nos partenaires?*

*Ami, collègue, étranger, ex, personne en particulier, voisin, quelqu'un du même sexe, un proche du ou de la partenaire*

*(en bleu les hommes, en marron les femmes)*

L'ocytocine est une hormone peptidique synthétisée par les noyaux paraventriculaire et supraoptique de l'hypothalamus et sécrétée par l'hypophyse postérieure (neurohypophyse) qui agit principalement sur les muscles lisses de l'utérus et des glandes mammaires.

Elle est impliquée dans la reproduction sexuée particulièrement pendant et après la naissance. Elle est libérée en grande quantité après la distension du col de l'utérus et de l'utérus pendant le travail, ce qui facilite la naissance et après stimulation des mamelons, l'allaitement. À la fois la naissance et l'éjection de lait proviennent d'un mécanisme de rétroaction maternelle positive.

Des études récentes ont commencé à suggérer que l'ocytocine pourrait avoir un rôle dans différents comportements, comme l'orgasme, la reconnaissance sociale, l'empathie, l'anxiété, les comportements maternels, etc., d'où son appellation abusive d'« hormone du plaisir » ou « hormone du bonheur » par les médias reprenant les thèses réductionnistes biologisantes. Dans certaines situations, l'ocytocine pourrait aussi induire des comportements « radicaux », voire violents pour la défense du groupe, par exemple face à un tiers refusant de coopérer. Elle deviendrait alors une source d'agressivité défensive (et non offensive). Cependant, de nombreuses données sur les comportements d'animaux non-humains et les résultats des études plus récentes sur l'homme restent encore fragiles, en raison notamment des données en apparence contradictoires, des interactions à plusieurs niveaux et des obstacles méthodologiques.

Elle est surtout synthétisée par le cerveau, mais plusieurs autres types de cellules que celles du système nerveux sécrètent de l'ocytocine. La synthèse se fait en continu, mais avec des périodes de synthèse plus importante.

Une étude a suggéré que les vocalisations émises de la mère vers l'enfant sont reconnues par le bébé. Elles induisent des processus hormonaux complexes influençant notamment l'attachement mère-enfant et le comportement du bébé en impliquant l'ocytocine (un enfant stressé, consolé par la seule voix de sa mère, activerait un processus hormonal semblable à celui qui reçoit une attention physique. La production d'ocytocine serait activée par la voix chez l'espèce humaine, alors qu'il faut chez le rat un contact physique). Toutefois, cette étude ayant examiné des dyades mère-fille ne permet pas à elle seule d'affirmer l'existence de cet effet, ni de savoir s'il est propre à la voix de la mère.

L'injection d'ocytocine par voie intraventriculaire (dans le cerveau) chez des brebis non-gestantes a permis de produire artificiellement des réflexes maternels. L'administration d'oestrogènes et de progestérone plus une stimulation vagino-cervicale (sexuelle) produit le même effet. Par contre, cet effet est annulé si la brebis est sous péridurale.

Chez les campagnols, les comportements sexuels sont en partie associés à l'ocytocine. Le campagnol des prairies présente un attachement familial profond, est sociable et monogame. Suite à l'accouplement, le couple est très uni et habite le même nid. Les deux parents sont impliqués activement dans les soins des petits pendant une longue période et le mâle défend sa compagne. À l'opposé, le campagnol des montagnes est asocial et volage, chacun possède son propre nid, la femelle ne s'occupe de sa progéniture que pendant une brève période et les mâles ne s'impliquent pas du tout dans la vie des petits. Des études pharmacologiques suggèrent que chez la femelle du campagnol des prairies l'ocytocine serait nécessaire pour développer une relation de couple et pour stimuler le comportement maternel. Ces effets ne sont pas observés chez les campagnols des montagnes, probablement à cause de différences dans la programmation génétique des circuits cérébraux associés à ces instincts. Ces derniers ont une densité plus faible de récepteurs de l'ocytocine que les campagnols des prairies.

Chez le rat, l'ocytocine a aussi des implications dans les comportements maternels après l'accouchement y compris la défense des petits contre les intrus et dans l'inhibition de la peur et de l'agressivité en situation sociale (facilitation sociale, affiliation).

Chez le primate, les effets des neuropeptides tels que l'ocytocine sont plus subtils que chez les rongeurs. L'ocytocine provoque des comportements différents selon le statut social des individus. Les mâles au sommet de l'échelle hiérarchique deviennent plus agressifs et plus actifs sexuellement, tandis que ceux au bas de l'échelle augmentent leurs comportements de toilettage social.

Chez l'être humain, l'inhalation d'ocytocine permettrait de majorer un état de confiance vis-à-vis d'autrui.

L'administration intranasale d'ocytocine pourrait améliorer le comportement social de patients souffrant d'autisme de haut niveau (HFA) ou du syndrome d'Asperger (SA). Une étude d'octobre 2010 a également suggéré l'efficacité de tels vaporisateurs sur les symptômes de la schizophrénie en association avec un traitement antipsychotique. D'autres études doivent être menées pour confirmer ces résultats.

L'ocytocine fait partie de la liste des médicaments essentiels de l'Organisation mondiale de la santé (liste mise à jour en avril 2013).

L'ocytocine provoque des sentiments de contentement, de réduction de l'anxiété et de calme et de sécurité auprès d'un compagnon. Ca veut dire que l'ocytocine inhibe l'amygdale et donc les comportements de peurs et d'anxiété (permettant ainsi d'atteindre plus facilement l'orgasme).

Dans certaines études, un haut niveau d'ocytocine a été corrélé avec l'attachement romantique. Si un couple est séparé longtemps, l'anxiété peut augmenter par manque d'attention. L'ocytocine aide les couples séparés à tenir bon en réduisant leur niveau d'anxiété.

*C'est courageux de vouloir vous améliorer au lit*

---

Les problèmes que vous avez, problèmes que j'ai eus : ce sont des problèmes de mecs sexuellement inexpérimentés qui sont perdus devant cette science mystérieuse. Ceci dit, vous n'avez pas besoin de coucher avec 100 femmes comme moi pour accumuler assez d'expérience pour être bon au lit. Une fois que vous savez POURQUOI la plupart des mecs sont nuls au lit, c'est bien plus facile d'avoir le déclic et de pouvoir la rendre folle.

Le problème le plus commun est que les mecs ne tiennent pas assez longtemps pour donner aux femmes des orgasmes vraiment profonds, qui la font jouir de tout son corps. Ils développent donc ensuite une peur de l'éjaculation précoce... qui les stresse encore plus. C'est un cercle vicieux. Le stress n'est pas une bonne chose. Trop de stress vous rend précoce ou mou!

Y'en a assez de ne plus se sentir comme un vrai homme. Je ne veux plus que des hommes qui n'ont rien fait pour mériter ça expérimentent cette douleur et cette honte que j'ai ressenties.

Vous avez une bite : c'est une responsabilité. Apprenez à l'utiliser correctement. Soyez-en fier ! Montrez-vous en digne !

Vous êtes moins qu'un homme si vous ne décidez pas de vous prendre en main et de changer ce qui ne va pas !



Je vais maintenant vous raconter l'histoire d'un gus qui me demandait comment donner des orgasmes vraiment puissants. Mais ce type m'énervait car il n'était ni humble ni modeste : il prétendait coucher avec des dizaines de femmes en même temps et les faire déjà jouir comme un Dieu. Je lui ai donc logiquement demandé pourquoi il avait besoin de mes conseils.

Pour la faire courte, je l'ai pris à part et il a fini par m'avouer n'avoir couché qu'avec deux filles dans toute sa vie et avoir tenu moins de deux minutes à chaque fois. Beaucoup de mecs tombent dans ce genre de pièges à base d'*ego trip*. Ils mentent, se mentent et ne savent même pas pourquoi ! Sur mon blog comme dans cet ebook, je veux que nous soyons honnêtes les uns envers les autres !

C'est exactement la même chose en séduction : la plupart des mecs sont trop fiers. Ils ne veulent pas de conseils mais me lisent quand même. C'est ridicule. Vous devez reconnaître lorsque ce que vous faites ne fonctionne pas (ou pourrait marcher mieux) au lieu de vous entêter pour prouver on-ne-sait-pas-trop-quoi. Si vous pensez que vous êtes déjà un putain de dieu au pieu, ce programme n'est clairement pas fait pour vous.

Sinon, vous devez bien comprendre que vous POUVEZ vous améliorer. Peu importe si vous êtes vraiment mauvais aujourd'hui ou pas, vous ALLEZ vous améliorer. Et peu importe si vous pensez être déjà correct, on peut toujours faire mieux. C'est normal de se faire aider vers l'excellence. Je pense que l'on est sur Terre pour s'entraider. Moi-même continue encore et toujours à me documenter et à expérimenter ! Mais je ne veux aider que des gens motivés, des battants qui le méritent en s'en donnant les moyens!

PERSONNE N'EST UN DIEU AU LIT DE NAISSANCE. Les mecs qui font beaucoup l'amour dès leur plus jeune âge et qui amassent d'expérience avec beaucoup de femmes différentes peuvent sembler être des "*naturals* du sexe" mais ce n'est pas le cas... parce qu'ils ont appris eux aussi. Différemment de nous, mais ils ont appris.

Le truc fou c'est que la preuve que les gens peuvent changer est partout. Les gens évoluent sexuellement mais vous ne vous en rendez tout simplement pas compte parce que vous n'espionnez pas votre voisin en train de baiser. Vous ne matez pas d'autres personnes faire l'amour. Le seul sexe que vous voyez est celui de votre copine... ou dans du porno, ce qui est complètement différent, vu que ce sont des professionnels qui font du cinéma. Vous devez apprendre les vrais rouages du vrai sexe.

Vous ne pourrez pas changer si vous n'y croyez pas. Si vous pensez "*ça ne va pas fonctionner*" alors ça ne fonctionnera probablement pas! Mais si vous continuez de faire ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez les résultats que vous avez toujours obtenus! Donc des mauvais, ça c'est sûr !

Bien sûr, nous ne sommes pas des animaux : je vais vous donner des idées pour faire monter la température avant de coucher... comme une délivrance pour elle et vous. Je ne compte pas tenir ici de propos irrespectueux ni misogynes. COMMENCEZ AUJOURD'HUI à croire que vous pourrez faire bien l'amour (à des femmes de qualité), peu importe quel est votre niveau actuel, et qu'elles vous en remercieront. Car c'est ma mission, de faire de vous une bête au pieu ! Et je l'ai acceptée !

Vous pouvez donner des orgasmes et votre copine est capable d'avoir des orgasmes qui parcourent L'INTEGRALITE de son corps. J'appelle ces orgasmes "orgasmes multiples" parce que quand les femmes en ont, elles ne peuvent même pas dire combien de fois elles ont joui ni combien de temps ça a duré.

DES TONNES de mecs (à 70kg en moyenne le mec) m'écrivent pour me dire que leur copine est différente. Que mes trucs fonctionnent pour les "putes" mais que leur copine est plus mature, plus sophistiquée ou plus classe. MAIS BIEN SUR, LES MECS ! Oh, le truc que vous n'avez pas compris c'est que les femmes répondent de manière incroyable à du sexe incroyable. Ce sont des principes physiologiques. Vous avez un problème dans votre système de croyances alors commencez par essayer avec conviction avant de dire que ça ne fonctionne pas. Ne soyez pas stupides, toutes les filles ont un côté *badgirl* et une côté *goodgirl* en elles...

Votre amante EST sexuelle. Si vous en doutez, c'est juste que vous n'êtes pas assez bon pour qu'elle vous révèle cette partie d'elle. Mettez de côté votre ego et améliorez-vous.

Je comprends que ça peut faire peur et mal... mais cet ebook est là pour vous aider. J'ai vu des meufs des plus coincées, des purs glaçons, agir comme des chiennes au lit après avoir couché avec moi. Et ça, croyez-moi, c'est jouissif !!! (et en plus vous faites une B.A.)

Quand vous êtes sur le point de coucher ensemble, c'est juste vous et elle nus. Sur un pied d'égalité. Créer ensuite une incroyable expérience sexuelle hallucinante pour une femme ne dépend quasiment que de vos capacités sexuelles, qui sont des choses ACQUISES.

Si vous voulez être "l'homme" ou mieux "un vrai homme" à ses yeux : vous devez devenir bon au lit! Ca changera TOUS les aspects de votre vie sexuelle! Ca changera même VOTRE ESPRIT en augmentant votre niveau de confiance!

La motivation est quelque chose de plus qu'important pour appliquer mon programme. Ressentez-vous vraiment le besoin et/ou l'envie de vous améliorer au lit?

Si oui, bienvenue dans cet ebook qui vous dévoilera toutes les bases et les trucs avancés pour la rendre folle au lit.

Voulez-vous la rendre folle avant même de toucher sa chatte ? Je vais vous l'apprendre.

Voulez-vous apprendre différentes façons de la doigter ? Je vais vous montrer.

Voulez-vous apprendre à lécher mieux que Hank Moody ? Je vais vous l'enseigner.

Où est son putain de clitoris ? Comment savoir si c'était un vrai orgasme ou si elle a simulé ? Que faire avec vos mains pendant un rapport sexuel ? Ok, ok, je suis là pour vous répondre.

Voulez-vous que vous recommande des positions pour la faire grimper aux rideaux ? Je le ferai.

Vous voulez apprendre à tenir plus longtemps ? Voulez-vous rester dur du début à la fin d'un rapport ? Je vais vous aider.

Cet ebook ne parlera pas vraiment de comment séduire des filles (pour cela, il y a tout le reste de mon blog). Mais il parlera quand même de l'état d'esprit alpha sous-jacent à n'importe quel domaine de la sexualité. Ça parlera aussi d'une partie de la séduction... celle qui commence une fois que vous l'avez ramenée chez vous (ou chez elle).

Prêt ?

Si vous êtes une femme, c'est également votre responsabilité d'acheter cet ebook et de le lire avec votre homme pour qu'il devienne un meilleur amant et que vous puissiez expérimenter ces orgasmes ultra-puissants (tels que vous ne vous doutez probablement même pas que ça existe... comme 99% des femmes). Et j'rigole pas !

Une zone érogène est une partie du corps humain qui, lorsqu'on la stimule, peut produire des sensations de plaisirs érotiques et peut provoquer une excitation sexuelle (lubrification vaginale, érection...). La majorité des hommes et des femmes ont des zones érogènes communes, en particulier les organes génitaux. Néanmoins, en fonction peut être de différences génétiques ou physiologiques, mais surtout en fonction des expériences et des apprentissages sexuels, on observe des différences entre les personnes qui peuvent être relativement importantes.

À partir des études de l'anatomie et de la physiologie du corps, et de l'évaluation de l'érogénité des différentes régions corporelles, il apparaît que le pénis et le clitoris sont les structures les plus érogènes, suivis par le vagin, la zone buccale (lèvres et langue) et les seins. La région anale peut également devenir très érogène, peut-être en fonction des apprentissages sexuels et aussi de voies nerveuses communes avec les organes génitaux. D'autres zones corporelles, telles la nuque et l'intérieur des cuisses, ainsi que les oreilles chez la femme et le scrotum chez l'homme, sont des zones érogènes secondaires.

Néanmoins, comme le nombre d'études scientifiques concernant les zones érogènes est limité, plusieurs phénomènes relatifs à l'érogénité du corps sont encore mal connus. À part les régions érogènes génitales, où les connaissances disponibles sont relativement bien étayées, des études complémentaires sont nécessaires pour améliorer la compréhension et la connaissance des zones érogènes non génitales.

Le mot « érogène » provient du grec ancien *érôs*, signifiant « amour, désir » et du suffixe -gène signifiant « engendrer ».

En fonction de la physiologie sexuelle, on distingue des zones érogènes primaires (ou orgasmogènes ou spécifiques) et des zones érogènes secondaires (ou non spécifiques). La stimulation des zones primaires, tels le pénis, le clitoris ou le vagin, peut déclencher un orgasme. Par contre, la stimulation des zones érogènes secondaires procure également des sensations de plaisir érotique, mais ne peut pas en général déclencher d'orgasme. La stimulation des zones secondaires facilite l'excitation sexuelle et les réactions sexuelles.

Dans l'organisation générale de l'organisme des mammifères, les zones érogènes primaires ont apparemment deux grandes fonctions : déclencher les réflexes sexuels de la copulation (lubrification vaginale, érection, éjaculation...) et induire des apprentissages qui améliorent la copulation et le comportement de reproduction.

Le clitoris et le pénis apparaissent comme étant les deux principales structures spécifiquement organisées pour participer directement à la copulation et induire des apprentissages liés à cette copulation. Chez la femelle, la stimulation du clitoris (parties externe et interne, en particulier le gland et le vestibule) induit la lubrification vaginale, renforce le réflexe crucial de la lordose (creuser le dos), et, via les connexions avec le système de récompense, induit des conditionnements sexuels et l'apprentissage d'une motivation à répéter la copulation (motivation sexuelle). Chez le mâle, les sensations pénienues guident l'intromission, déclenchent l'érection puis l'éjaculation, et, au niveau cérébral, induisent comme chez la femelle des conditionnements sexuels et l'apprentissage de la motivation sexuelle.

Une structure corporelle devient une zone érogène primaire apparemment si elle possède plusieurs caractéristiques anatomiques spécifiques. C'est du tissu muco-cutané, qui est un tissu de transition entre la peau externe et les muqueuses internes. Cette peau particulière est caractérisée par une moindre épaisseur du derme et les structures neurales sensibles sont plus proches de l'épiderme que dans les autres types de peau (glabre ou poilue). Une zone érogène est également densément innervée et aurait une forte capacité d'éveil cortical. Les nerfs sensitifs sont reliés à une boucle réflexe d'un processus liée à la reproduction. Enfin, il existe une relation anatomique et fonctionnelle avec le système de récompense.

Les sensations érotiques générées par la stimulation d'une zone érogène proviennent de différents types de processus neurobiologiques, qui sont influencés directement ou indirectement par l'expérience individuelle et par le contexte culturel. Le point G, les seins et la zone orale sont trois exemples typiques de ces processus érogènes particuliers.

La zone du point G, actuellement très controversée, est un bon exemple d'une zone érogène liée à une zone érogène primaire. Il semblerait que l'érogénéité de cette zone provienne de l'anatomie particulière de cette région, où la partie interne du clitoris (bulbe du clitoris, appelé également vestibule du clitoris ou fascia de Halban), les glandes de Skène, et le vagin sont en contact. La stimulation de cette zone G active simultanément les récepteurs sensoriels de la paroi antérieure du vagin, ceux des glandes de Skène et ceux du bulbe du clitoris. Ce serait la sommation de toutes ces sensations qui générerait la sensation érotique particulière provenant du point G.

La zone des organes lactogènes, les seins et surtout les mamelons, est un bon exemple d'une zone érogène qui n'a aucun rapport avec la copulation, tout en étant une structure réflexogène liée au système de récompense et à la reproduction. Chez les mammifères, les organes lactogènes ne jouent aucun rôle dans le comportement sexuel, et dans quelques sociétés humaines les seins ne sont pas considérés comme un organe « sexuel », ni comme une zone érogène. La nature érogène des seins proviendrait de ses relations fonctionnelles particulières avec le système de récompense.

Chez les rongeurs, les hormones inhibent et activent alternativement soit les processus liés à la copulation, soit ceux liés à l'allaitement. Mais chez l'être humain, la sexualité est dissociée des cycles hormonaux et tous ces processus peuvent être activés simultanément. Les récompenses cérébrales provenant de la stimulation des mamelons incitent à répéter (ou à faire répéter) ces stimulations. Les seins peuvent ainsi être inclus dans le comportement érotique. Dans quelques sociétés de Nouvelle-Guinée, c'est même l'allaitement qui est inclus dans le comportement sexuel.

La zone orale, qui correspond essentiellement à la partie initiale du tube digestif, est un bon exemple d'une zone potentiellement très érogène, qui n'a pourtant aucun rapport ni avec la copulation, ni avec la reproduction. Chez les mammifères non hominidés (soit 99% des mammifères), le baiser avec la langue n'est pas pratiqué, ni dans plusieurs sociétés humaines (Adaman, Balinais, Chamorros, Chewas, Lepchas, Manus, Sirionos, Thongas, Tinguians). Actuellement, les processus neurobiologiques qui rendent érogènes les zones corporelles sans aucun rapport avec la reproduction (nuque, oreille, lèvres, langue...) sont mal connus.

C'est apparemment une interaction de plusieurs facteurs qui est à l'origine de l'érogénité de certaines régions corporelles, comme la zone orale, anale ou la nuque : une innervation dense et une forte capacité d'éveil cortical, parfois des voies nerveuses communes avec des zones érogènes primaires, combiné à des conditionnements et des apprentissages sexuels. En l'absence d'apprentissages sexuels, même les zones érogènes primaires pourraient ne pas être érogènes. Ce serait une des causes de l'anorgasmie primaire. Et comme exemple ethnographique, il semblerait que les femmes So, en Ouganda, ne ressentent pas de plaisir sexuel. Par ailleurs, il existe plusieurs phénomènes mal compris.



Par exemple les doigts, qui sont pourtant densément innervés et d'une grande sensibilité tactile, restent peu érogènes alors qu'au contraire la zone buccale, également bien innervée et sensible, peut devenir très érogène.

En conclusion, des recherches complémentaires sont actuellement nécessaires pour comprendre le détail des processus de l'apprentissage sexuel, et comprendre les raisons pour lesquelles certaines parties du corps, en particulier celles non liées à la reproduction, peuvent devenir érogènes, voire très érogènes.

Les zones corporelles les plus érogènes sont également les zones qui sont les plus orgasmogènes, c'est-à-dire qui peuvent presque toujours déclencher un orgasme quand elles sont stimulées. En particulier les zones primaires, pénis (chez 98% des personnes interrogées), clitoris (95%) et vagin (72%), sont très orgasmogènes. Le scrotum (29%) et les seins (14%) sont faiblement orgasmogène. Tout comme le caractère érogène, la nature orgasmogène de certaines zones semble apparemment dépendre des pratiques sexuelles. C'est le cas du point G, qui est déclaré plus orgasmogène chez les femmes bisexuelles (60% contre 48% chez les hétérosexuelles), de l'anus (36% contre 18%), et chez les hommes également l'anus (47% contre 18% chez les hétérosexuels) et le scrotum (44% contre 29%). Mais là encore, des études interdisciplinaires sont nécessaires pour préciser les relations entre zones érogènes et orgasmogènes.

Les zones corporelles les plus érogènes, et aussi les plus orgasmogènes, sont les régions du corps qui sont les plus impliquées et les plus stimulées durant les activités sexuelles. Le but des activités sexuelles apparaît comme étant la recherche des sensations érotiques les plus intenses, par la stimulation des zones les plus érogènes.

Il existe plusieurs types de problèmes relatifs à l'étude des zones érogènes. En particulier un contexte culturel peu favorable à la recherche sur la sexualité, ainsi qu'un manque d'études sur des populations non occidentales. Quelles notes auraient été données aux lèvres et à la langue dans une société où le baiser est considéré comme dégoûtant ? Quelles notes auraient été données au clitoris et au vagin par les femmes So, en Ouganda, qui avaient déclaré aux ethnologues que leurs rapports sexuels étaient douloureux ? La prise en compte des différences transculturelles est très importante pour la compréhension de la sexualité humaine.

Par ailleurs, il est très important de noter qu'il n'existe que peu d'études scientifiques concernant les zones érogènes, et la plupart concernent les zones érogènes génitales. Les études spécifiques à l'ensemble des zones érogènes sont très rares. En particulier, il existe une étude relative aux caractéristiques de la peau et des récepteurs sensoriels des zones érogènes (le tissu muco-cutané), une autre concerne les caractéristiques neurophysiologiques qui rendent érogène une zone corporelle (la densité de l'innervation et la capacité d'éveil cortical), et deux études évaluant et comparant l'intensité érogène des différentes régions du corps.

En raison du nombre limité d'études scientifiques disponibles, les informations concernant les zones érogènes que l'on peut trouver dans les différents médias proviennent surtout – influencés par le contexte culturel occidental – du contenu d'autres médias et des observations cliniques des sexologues.

Par ailleurs, on remarque que l'évaluation d'une zone érogène semble dépendre en partie de la manière dont la question est formulée. Par exemple le baiser sexuel implique toute la bouche, mais plus particulièrement les lèvres et surtout la langue. Et l'érogénité de la bouche (femmes: 7,91 ; hommes: 7,03), qui pourtant est constituée de plusieurs structures peu ou pas érogènes (dents, gencive...), est perçue comme plus intense que l'érogénité des parties buccales érogènes, les lèvres (femmes: 5,69 ; hommes: 5,52) et la langue (femmes: 6,18 ; hommes: 5,88). De manière similaire, l'érogénité du dos (femmes: 5,19 ; hommes: 4,87) est perçue supérieure à ses parties, le bas du dos (femmes: 4,73 ; hommes: 2,86) et le haut du dos (femmes: 2,98 ; hommes: 2,22).

Néanmoins, malgré ces limitations, la synthèse des données ontogénétiques, anatomiques, physiologiques, éthologiques, ethnologiques et des enquêtes déclaratives, indiquent que le pénis et le clitoris sont les principales zones érogènes primaires, spécifiquement organisées pour la reproduction, à l'origine d'apprentissages sexuels majeurs, et source des plaisirs les plus intenses. Des études complémentaires, interdisciplinaires et transculturelles, sont nécessaires pour comprendre en détail les raisons pour lesquelles d'autres régions corporelles peuvent devenir érogènes.

Jean-Martin Charcot, dans son effort de comprendre l'hystérie, lia les crises dont sont victimes les hystériques à des zones dont émanent une excitation néfaste. La zone est qualifiée par le patient comme douloureuse, mais s'avère investie d'une sexualité pathogène.

Charcot s'efforça de nommer différentes zones potentiellement hystérogènes. Sigmund Freud en reprendra le terme, mais en précisant que tout le corps peut devenir hystérogène. Il notera les points communs entre zone hystérogène et zone érogène.

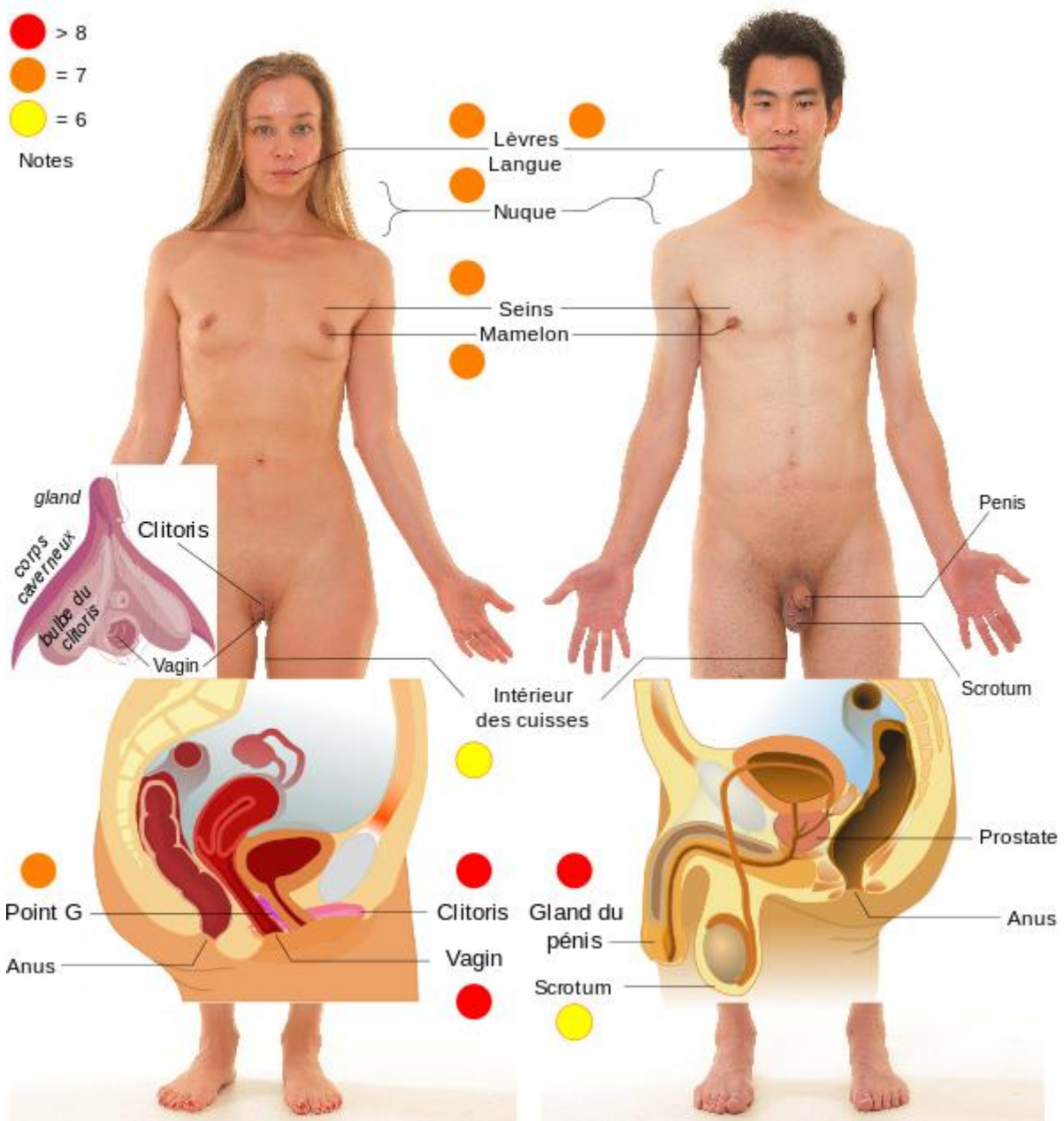
Mais pour conforter ses théories devant le public de l'amphithéâtre de la Salpêtrière, Charcot avait mis en scène des crises d'hystérie, préparées avec ses directives par ses chefs de clinique.

Le concept de zone érogène s'avéra utile pour la conception psychanalytique du fonctionnement psychique, en effet basé sur la théorie de stades psychosexuels. La zone érogène y est vue comme source d'excitation, sur le modèle du stimulus, à la différence près que l'excitation fournie par la zone érogène est interne.

Sigmund Freud propose le modèle théorique de la pulsion. La pulsion, supposée excitation constante et de laquelle le sujet ne peut se détourner, a parmi ses caractéristiques celle d'une source. La source pulsionnelle est le fondement organique de la pulsion. Selon Freud, « à proprement parler, le corps entier est zone érogène », bien que certaines zones semblent plus disposées que d'autres à cette fonction.

Si l'érogénéité se comprend comme caractéristique finalement assimilable au corps entier, Freud en fait, de plus, un facteur quantitatif. La zone érogène est non seulement source pulsionnelle mais comme telle liée à la pulsion en tant que poussée quantitative.

Pour lire mes autres ebooks qui développent les autres parties du processus de séduction, je vous renvoie [ici](#).



N'ayez pas honte d'aimer le sexe (mais restez dans la légalité). Dites "je t'emmerde" à la pression sociale... après tout, qui décide de ce qui est normal ou non??? Mais ne devenez pas un mec trop bizarre ni n'ayez pas de pratiques trop bizarres non plus SVP...

Quand on parle de sexe, la bizarrerie est votre ennemie. Elle est contre-productive. Et le stress rend parfois bizarre. Mais vous vous y ferez. Vous vous habituerez aux situations sexuelles. Vous y serez plus à l'aise à force... et vos partenaires aussi... car les émotions sont contagieuses. Il faut juste que l'excitation/motivation soit plus forte que l'appréhension...

Trop de femmes ont perdu foi en nous, les hommes, sexuellement. Elles ne croient pas que l'on puisse leur donner tant de plaisir sexuel que ça. Elles ne croient pas en nous et ne veulent même pas essayer : c'est un scénario perdant-perdant alors que ça pourrait être un scénario gagnant-gagnant. Pour elles, avant qu'on ait prouvé qu'on est vraiment un bon : par défaut, elles partent du principe qu'on est mauvais au lit, comme les autres... Les meufs nous prennent de base pour un tocard ou un con.

Honteux !

Je vais vous aider à comprendre les femmes. Mais, en attendant, ne vous comportez pas comme un mort de faim qui accepte et tolère tout et n'importe quoi juste pour tirer son coup SVP. S'il n'y avait pas tant de morts de faim à leurs pieds, les femmes feraient plus de sport et seraient plus bonnes car elles devraient se battre pour nous.

Enfin, ceci n'est que mon opinion !

Elles ont le pouvoir sexuel et on se débat pour tirer notre épingle du jeu.

Mais bon, une fois qu'on les baise bien, on reprend la main quand même !!! Heureusement !

## Soignez votre karma

---

Quand vous serez habitué au sexe, comme moi, vous ne devrez pas perdre de vue que ce n'est pas le cas de tout le monde. Avec la pratique, vous serez à l'aise même complètement nu en face de quelqu'une (même une inconnue).

Mais ce ne sera pas le cas de toutes les femmes. Soyez donc compréhensif avec elles. Les femmes ne sont pas des putes parce qu'elles baisent... Si elles ne sont pas à l'aise, aidez-les à l'être au lieu de les insulter dans votre tête ! Prenez soin d'elles. Rendez-vous compte que si elles vous confient leur corps, c'est un honneur ! Pas de jugement. Beaucoup de compassion. SVP !

Beaucoup de mecs pensent qu'ils sont chanceux quand une femme accepte de coucher avec eux. C'est un mauvais état d'esprit : vous devez penser que vous êtes spécial. Votre croyance est que vous êtes meilleur que 99% des mecs au lit (et quand vous aurez fini ce bouquin ce sera vraiment le cas de toute façon). Alors à partir de maintenant, vous savez que les femmes sont au moins aussi chanceuses que vous lorsque vous couchez ensemble. Pratiquez pour devenir un très bon amant, et je l'espère, très respectueux.

Mais n'oubliez jamais d'où vous venez. Souvenez-vous que chaque femme est unique (elles ne sont pas interchangeables, on partage chaque fois quelque chose d'unique avec une femme unique). Tout le monde peut vous apporter quelque chose dans un domaine. Alors, soyez humble. Si vous pouvez lui apprendre quelque chose, faites-le : ne vous foutez pas d'elle si elle est gênée. Dieu vous le rendra (Dieu avait interdit les rapports hors mariage mais je pense que c'était à l'époque pour des soucis d'hygiène) !

La conclusion c'est : donnez, faites-lui plaisir, et votre karma devrait vous le rendre. C'est de cette façon que je raisonne. J'essaie de faire le bien autour de moi. Et parce que je suis bon au lit, je suis sexuellement généreux avec les femmes. Simplement parce que je le peux.

Si elles ne veulent pas de moi, ou ne croient pas que je suis aussi bon que je le prétends au lit et ne veulent pas essayer car elles me prennent pour un prétentieux : c'est elles qui y perdent le plus, je pense, mais c'est leur choix. Je le respecte! Moi, je connais la vérité... et vous aussi, bientôt!

Je ne suis pas Dieu mais j'ai une certaine assurance sexuelle et je me respecte... c'est pourquoi tant de femmes couchent (et coucheront je l'espère) avec moi.

Celles qui croiront en moi ne le regretteront pas. Je ne veux pas me vanter ici (les preuves empiriques ne mentent pas & j'en ai rien à foutre de la vantardise) mais je j'ai juré de dire la vérité : très peu de femmes qui ont couché avec moi récemment (dans le passé c'était pas le même délire – j'ai longtemps été un geek sérieux mais maintenant j'aimerais voir la tête de mes anciens camarades de classe face à ce que je suis devenu) n'ont pas atteint l'orgasme une ou plusieurs fois (et non elles n'ont pas simulé). Les autres avaient un problème de confiance, d'expérience, des mauvaises croyances, etc. Ca arrive... Oui c'est un peu facile de dire ça mais c'est pourtant la vérité. Il y a énormément de gens avec un mauvais état d'esprit vis-à-vis du sexe et des mauvaises croyances. Comme par exemple quand les meufs me disent "*toi tu parles de sexe donc t'es sûrement mauvais au lit car c'est ceux qui en parlent le plus qui en font le moins... - Ah bon ?! OK demande à ta copine ! ;)*"



C'est important de comprendre tout ça parce que vous serez bientôt capable de faire jouir une femme dès votre première baise avec elle, même si elle ne jouit d'habitude pas lors de son premier rapport avec un mec. J'en suis capable et ça m'arrive très souvent qu'on me félicite spontanément pour ça... Alors je ricane quand une connasse me dit pour faire la maligne « *pourquoi toi ? je peux me trouver un plan cul quand je veux* ». Ouais mais bon vois le plan cul que t'as quoi...

Vous pouvez faire la même chose : je n'ai pas une énorme teub c'est juste une question de technique et de comportement (et de choix de partenaires).

Je sais que je détiens un savoir précieux et je suis prêt à le partager. Mais quand une femme ne me respecte pas ou me ment, je me dis qu'elle ne le mérite pas. Encore une qui a raté un truc à cause de sa connerie. C'est vrai que c'est mieux de regarder la TV toute seule le soir plutôt que de vivre un moment magique dans une bulle hors du temps et de la pression sociale!!!

Je donne quand même plus d'une seule chance de jouir aux femmes. J'essaie un peu de leur ouvrir l'esprit mais franchement si n'y a rien à faire pour elles, je ne vais pas m'humilier non plus. Je me lasse. Y'a pas mal de nanas qui veulent m'essayer mais qui n'osent pas, inventent des excuses ou *flakent* (peu importe ce qu'elles prétendent : la raison principale qui fait qu'elles ne franchissent pas le pas c'est le stress/la peur – genre elles vont justement rencontrer « l'homme de leur vie » juste avant votre rendez-vous baise ou bien j'sais pas quelles autres excuses à la con).



Dans ce cas j'essaie de les rassurer parce que ça se joue entre elles et elles-mêmes à ce moment-là, pas entre elles et moi. Et il n'y a donc rien d'autre que je puisse faire. C'est comme quand elles contractent tellement leur vagin qu'on a du mal à rentrer : blocage psychologique. A part lécher plus, je vois pas de soluce...

Parfois même, je leur laisse croire que je gobe leurs conneries de délires phisolophico-paranoïaques pour leur faire plaisir et parce que ça ne servirait à rien d'argumenter ou leur rentrer dans le lard. La partie logique de leur cerveau n'est pas vraiment au top au moment d'une *last minute resistance*...

Mais si la meuf est vraiment trop casse-couilles, je vais la laisser dans sa merde. Elle se tapera des mauvais coups et sera conditionnée à penser que le sexe n'est pas quelque chose de génial. Tant pis pour elle ! Mais elle aura eu sa chance : je lui aurais tendu ma main, pas ma faute si elle l'a mordue. Je ne suis pas en train de dire que vous devriez vous taper toutes les nanas même les plus moches pour faire dans la charité : au contraire, plus vous coucherez, plus vous deviendrez confiant et donc exigeant.

Y'a des nanas super qui n'y connaissent rien au sexe et qui méritent qu'on s'investisse un peu pour les débloquent ou leur faire découvrir des choses. Mais pas à n'importe quel prix non plus. En étant bon, vous devenez l'offre et elles deviennent la demande ! Alors comportez-vous comme la demande ! Je ne suis pas un monstre, je veux juste que les femmes passent un bon moment. OK, je suis peut-être un connard parfois : elles peuvent donc me tester... c'est OK tant que ça reste des vrais tests de virilité et non pas une façon de se trouver des excuses pour rester dans leur zone de confort au lieu de venir prendre leur pied.

N'harcelez jamais les femmes ! Vous perdriez de la valeur. Au pire, laissez-les réfléchir dans leur coin à votre proposition et dites-leur de vous faire une contreproposition quand elles auront compris où est leur intérêt. Mais ne lui donnez pas 150 mille chances en la sollicitant tout le temps...

Parfois j'hallucine sur les trucs que vont chercher les meufs pour se trouver des excuses pour ne pas baiser. Elles ont peur de jouir trop fort ou quoi ? Un exemple : "*sérieusement, tu veux un mec grand ? Tu veux un mec aux yeux bleus ? Si tu penses que c'est ça qui est le plus important, sérieux, si ce sont tes principaux critères... alors c'est bien triste pour toi.*" Il fallait que ce soit dit!

Certaines femmes pensent être des reines et agissent comme des princesses. La plupart sont mignonnes, bien sûr, mais ça ne leur sert à rien si elles n'en profitent pas. Et pas demain, mais aujourd'hui, parce que la beauté a une date de péremption. De toute façon, on ne sait jamais ce qui peut arriver dans la vie. Alors profitez dès aujourd'hui et créez-vous de bons souvenirs pour vos vieux jours (si vous en avez) !!!

Certaines veulent juste une relation "sérieuse". Mais qu'est-ce que ça veut dire ? Rien. Une relation sérieuse c'est moins *fun* qu'une relation drôle. La plupart du temps ces meufs tomberont sur un gars qui leur payera des trucs pour les baiser et ne les rappellera pas. Ou alors ils seront tous deux sincères mais l'alchimie sexuelle ne sera pas au RDV. Le truc c'est que le sexe est une part très importante de la relation... alors si vous essayez de prendre le problème à l'envers (c'est-à-dire de vous fréquenter d'abord pendant plusieurs semaines et de vous engager avant de coucher ensemble), vous aurez de mauvaises surprises.

La vérité c'est que les femmes qui veulent ce genre de truc ne sont pas assez confiante ni assez fortes dans leur tête pour dire "*je t'emmerde*" à la pression sociale. Ou alors elles complexent et veulent vous mettre la laisse avant de vous laisser voir leur corps.

Bref, y'a un souci dans leur tête, et c'est rarement bon ! Ca cache en tout cas un manque de confiance en elles... qui cache à son tour... on-ne-sait-pas-quoi, c'est le loto mais il vaut mieux se méfier, si vous voulez mon avis !

De nombreuses femmes prennent la grosse tête parce que des mecs veulent les baiser. Mais elles devraient savoir que même les femmes les plus moches peuvent se faire baiser facilement (il y a tellement de morts de faim). Si elles étaient justes et intelligentes, elles ne devraient pas vous prendre de haut juste parce que vous avez les couilles de les draguer et d'assumer votre sexualité. Au lieu d'admirer votre esprit, certaines seront des connasses avec vous. Elles pensent que leur mission sur Terre est de vous rabaisser ou en tout cas de vous recadrer. Dans ce cas, relativisez : sachez que ces mêmes filles ne seraient pas capables de faire ce que vous faites. Elles pensent qu'elles ont la main parce qu'elles sont mignonnes mais elles se plantent. Il y a tellement de belles femmes. Et vous pouvez aussi bien vous les faire!!! Parce que celui qui propose et qui joue sur les nombres est celui qui contrôle vraiment, au fond.

Certaines disent "*je ne suis pas une fille comme ça*". Comme quoi ? En fait, si vous les traitez comme des meufs qui baisent, elles ne seront pas contentes... mais si vous les traitez comme des coincées, ce ne sera pas bon non plus. C'est un vrai problème pour les femmes, ce satané sexe.

Ce n'est pas facile pour elles de trouver leur place sexuellement parlant dans la société actuelle.

Mon conseil à ces femmes : soyez en paix avec votre corps et moquez-vous de la pression sociale pour être enfin capables de penser par vous-même et de voir où est votre intérêt. Tirez votre épingle du jeu discrètement !!!

Ce qui me fait rire, c'est quand elles agissent comme si elles étaient trop bien pour vous puis finissent la nuit avec un mec des plus vulgaires tandis que vous levez une nana aussi sinon plus mignonne qu'elles. Ou quand elles médisent sur une de leur copine un peu plus dévergondée (une qui sait vraiment s'amuser) puis rentrent chez elles regarder des séries TV dans lesquelles leurs héroïnes préférées sont plus proches de leur copine en question que d'elles. Mais elles ne les critiquent pas, LES HEROINES, car elles ne s'y comparent pas et ne s'en veulent pas de ne pas être aussi libre qu'elles.

La société veut nous faire croire que les footballeurs comme Benzéma sont le top du top des hommes sur Terre et qu'il faut que les meufs mouillent en masse pour eux. Ou pour les idiots bodybuildés de la TV réalité. Sérieusement, je ne suis pas jaloux d'eux, je me fais assez de meufs, et des mignonnes pour être au-dessus de ça. Mais je trouve ça triste pour elles. C'est du gâchis. Et elles ne s'en rendent même pas compte. Ca aussi, il fallait que ça soit écrit ! Bon, au moins, elles auront de la chance si l'abruti « trop sexyyyyyy » avec qui elles feront leur vie ne les violente pas.

Je voudrais dire aux mecs que ce n'est pas un jeu de pouvoir, tout ça. Beaucoup d'hommes sont prêts à coucher à tout prix avec n'importe quelle meuf. Ou alors ils ne respectent pas vraiment les femmes.

Je connais un gars qui a couché avec une de mes copines. Avant le sexe, il était sympa. Après le sexe, il se comportait comme un gros fils de pute avec elle... comme s'il était devenu subitement supérieur juste parce que sa bite a été dans sa chatte. Sauvez votre âme avant votre bite !

Les hommes comme ça devraient changer leur façon de voir le sexe et les femmes. Si ce n'est pas facile entre les deux sexes, ce n'est pas uniquement la faute des femmes. Les hommes devraient être (ré)éduqués eux aussi. Il y a un énorme problème avec l'éducation sexuelle dans notre société parce que c'est un sujet tabou et honteux.

Mais bon : pour se bourrer la gueule, là, beaucoup de gens sont partants. Certain(e)s sont même fiers d'être des épaves et le revendiquent. Ils devraient se rendre compte que le sexe, au moins, c'est bon pour la santé. Quand vous achetez des capotes c'est la honte mais quand vous achetez du whisky c'est la classe... pff, le monde part vraiment en couilles.

C'était le coup de gueule du soir (j'ai écrit ça une nuit à 1h du matin).

Un peu d'alcool semble améliorer l'érection chez l'homme, et retarder l'éjaculation. Mais ce n'est pas tout à fait exact. Il s'agit en partie d'une impression. En effet, si le ralentissement de l'éjaculation est réel sous l'effet de l'alcool et a été étudié scientifiquement, il n'en est pas de même pour l'érection.

L'alcool peut avoir comme effet de ralentir le corps, ce qui va diminuer l'envie de sexe. Mais d'un autre côté, il va supprimer des inhibitions psychologiques, ce qui va augmenter l'appétit sexuel. L'effet d'un peu d'alcool sur l'érection est uniquement un effet d'attente. Une étude a prouvé que si un homme pense avoir bu de l'alcool, son érection est de meilleure qualité, qu'il s'agisse vraiment d'alcool ou qu'il s'agisse d'une boisson que l'on a fait passer pour de l'alcool. En revanche, s'il croit boire une boisson non alcoolisée, son érection ne varie pas... même si en fait il s'agit d'alcool qu'on lui a caché.

Chez elles, l'effet de l'alcool est étonnant. À petites doses, il semble augmenter la lubrification et la sensation orgasmique. Mais plus une femme boit, plus elle a l'impression d'être excitée sexuellement, alors qu'en réalité, objectivement, c'est le contraire qui se produit : quand on enregistre sa lubrification vaginale, plus elle boit d'alcool et moins son vagin est lubrifié, alors même qu'elle a l'impression d'être physiquement plus excitée sexuellement.

L'effet positif de l'alcool sur le corps est donc imaginaire voir négatif (moins bons orgasmes chez l'homme). On ne peut cependant pas en déduire qu'il le soit aussi sur le mental et les émotions. Un petit peu d'alcool, pour un médecin alcoologue, cela correspond à un maximum de trois verres pour un homme et deux verres d'alcool pour une femme. Au-delà, on entre en zone de toxicité : le foie n'arrivant plus à dégrader l'alcool en trop grande quantité dans le sang, cet alcool arrive au cerveau et l'agresse. Il devient toxique.

Chez les hommes, au-delà de trois verres d'alcool, l'effet sur l'érection est très négatif. Un homme qui boit plus de trois verres risque la panne. Et risque de ne pas arriver à l'orgasme : on observe ainsi des anéjaculations sous l'effet de l'alcool. Chez la femme, l'alcool a un effet de relâchement des muscles. Du coup, certaines femmes, qui ont habituellement des tensions au niveau des muscles vaginaux empêchant la pénétration (vaginisme), peuvent utiliser ce moyen pour pouvoir avoir des relations sexuelles.

Ce n'est jamais une bonne idée de compter sur les effets de l'alcool dans les relations sexuelles, même à faibles doses. Pourquoi ? Parce que l'alcool a un effet de tolérance. Cela signifie que si, au début, l'alcool semble vous aider (par exemple à ralentir l'éjaculation pour un homme ou à supporter une pénétration chez une femme), il vous faudra augmenter progressivement les doses pour obtenir le même effet. C'est donc extrêmement dangereux car on met le doigt dans un engrenage qui peut mener à la dépendance alcoolique. Peu de personnes ont conscience du fait que de nombreux alcooliques ont commencé à boire pour tenter de surmonter une difficulté sexuelle. L'alcool est donc totalement à proscrire en tant que « médicament », que ce soit pour pallier une timidité, une difficulté érectile, d'éjaculation, de lubrification ou d'orgasme.

A noter que certaines femmes, au lieu d'avoir de moins bons orgasmes, en ont des meilleurs lorsque bourrées. Ca permet de voir si le blocage est psychologique ou physiologique.

## Table des matières (fin de la partie gratuite)

---

Pourquoi écrire cet ebook ?.....	3
Qui suis-je.....	17
Bien baiser est la solution à beaucoup de problèmes.....	26
C'est courageux de vouloir s'améliorer au lit.....	32
Soignez votre karma.....	46
Table des matières (fin de la partie gratuite).....	55
<b>Partie 1 : le bon état d'esprit.....</b>	<b>70</b>
Les femmes aiment le sexe, le bon sexe est bon pour votre relation.....	71
Ce qui excite vraiment les femmes, vous menez la danse.....	85
Porno, petit zizi et autres problèmes.....	94
Ne vous négligez pas à cause de peurs/insécurité/inhibitions.....	96
<b>Partie 2 : l'acte.....</b>	<b>98</b>
Comment la chauffer mieux qu'un four.....	99
Comment la doigter.....	108
Comment devenir le roi du cunni.....	116
Comment bien la baiser (positions).....	123
Que faire après le sexe.....	131
<b>Partie 3 : Autres trucs.....</b>	<b>139</b>
Contraception et maladies.....	140
Ejaculation féminine.....	148
Fantasmes sexuels.....	154
Autres idées.....	169
Sources.....	182
Bonus.....	195

PS : quand on parle de sexe, c'est très difficile d'organiser un livre car tout est lié. Je parlerai donc à certains moments de trucs que j'expliquerai plus tard, ou je développerai plus loin quelque chose dont j'ai commencé à parler quelques chapitres auparavant... mais ne vous inquiétez pas, même si parfois je dirai parfois deux fois la même chose de façon différente pour que tout le monde comprenne bien, je vous enseignerai ici tout ce dont vous avez besoin pour devenir un bon amant... et un baiseur responsable. Je vous le promets! Or, je tiens toujours mes promesses, vous le savez si vous êtes un lecteur assidu de mon blog ! ;)

La fréquence des rapports sexuels est de 8,7 par mois, identique pour les hommes et les femmes.

Les Français, avec 8,9 relations sexuelles déclarées en moyenne par mois, devançant les Allemands (8), les Italiens (7,3), les Américains (5,9) et les Britanniques (5,8).

La performance française est néanmoins à relativiser. Selon une précédente étude réalisée par Harris Interactive dans 26 pays pour le fabricant de préservatifs Durex, la France n'arrivait qu'au 11e rang pour la fréquence des rapports. Les individus interrogés sont tentés de surévaluer le rythme de leur vie sexuelle.

Si l'on considère le nombre de partenaires rencontrés au cours de la vie, ce sont les Allemands qui arrivent en tête (13), devant les Américains (12,5) et les Britanniques (12,5), selon le sondage réalisé en ligne par Novatris/Harris Interactive dans 6 pays. Viennent ensuite les Français (11,1), les Italiens (10,3) et enfin les Espagnols (pour lesquels la question du nombre de relations/mois n'est pas renseignée), avec 8 partenaires.

D'après ce sondage Harris/Durex, la France arriverait seulement en 11ème position parmi les 26 pays ayant participé à l'étude. Les Grecs avec 164 rapports sexuels annuels arrivent premiers très loin devant les Japonais, bons derniers avec 48 rapports sexuels déclarés par an. Quant à la durée de l'acte sexuel en France, il est estimé hors préliminaires à 14,2 minutes ce qui nous place en avant-dernière position juste avant l'Inde.

Une enquête du site Casual dating, a eu pour but non seulement de dévoiler ce que les gens rêvent de faire, mais aussi ce que les gens font en réalité, ainsi que la fréquence de ce qu'ils font. La réponse la plus fréquente était « une fois par semaine » (près de la moitié des sondés), tandis que 17% réussissent à faire l'amour tous les jours. A l'autre bout de l'échelle sont situés les 5% qui ont des rapports sexuels juste une fois par mois, tandis que 17% ne le font que deux fois par an ! Les réponses à cette question varient énormément selon les nationalités des sondés : ainsi, par exemple, les Italiens sont plus nombreux à avoir des rapports sexuels tous les jours que les Allemands.

Saint-Valentin : 67% des couples auraient fait l'amour le 14 février 2012.



1 femme sur 2 déclare avoir une vie sexuelle plus active l'été.

Les universitaires Kroll et Pokutta ont montré qu'une journée parfaite compte seulement 48 minutes devant un ordinateur pour 82 minutes auprès de ses amis et 106 minutes de sexe...

Après avoir mené une enquête sur la sexualité dans différents pays en 2010, Durex en a conclu qu'il existe des différences entre les pays quant à la fréquence des rapports sexuels, mais également dans la signification donnée à l'acte sexuel.

L'importance de la sexualité varie selon les pays. Ce sont les Grecs qui y attachent le plus d'importance. 80% d'entre eux perçoivent le sexe comme étant important ou très important. Il en va de même en Pologne et au Brésil (79%) où l'acte sexuel joue un grand rôle.

59% des Allemands pensent aussi que la sexualité est essentielle dans une relation amoureuse. La Thaïlande et le Japon sont quant à eux loin derrière, car seulement 38% de leurs habitants voient la sexualité comme étant importante.

Les Grecs sont en tête du peloton : ils ont des rapports sexuels en moyenne 164 fois par an. Les Brésiliens, fidèles à leur image de «Latin Lover», arrivent en deuxième position avec une moyenne de 145 rapports sexuels par an. En Allemagne, la moyenne est de 117 rapports par an. Selon l'étude, c'est au Japon que l'on s'abstient le plus ! En effet, les Japonais font l'amour en moyenne 48 fois par an.

On brûle 21 kcal quand on fait l'amour pendant 6 minutes.

Selon le site de dating edarling, le profil des Français en matière de relation amoureuse est le suivant : ils se divisent entre traditionnels, conformiste, fidèles, affranchis et décomplexés tranquilles.

Les "traditionnels" : pour 12% des sondés, leur vie sexuelle est liée à une certaine morale traditionnaliste liée à la religion. Le sexe est indissociable de l'amour, de la fidélité et de la procréation.

Les « romantiques conformistes » : plus libérés que les traditionnels, ces derniers avouent avoir beaucoup de complicité avec leur partenaire et aiment le sexe. Cependant, ils voient plutôt d'un mauvais œil la jouissance et la réalisation de fantasmes.

Les amants « fidèles », représentent un autre quart des sondés, ils aiment le sexe et ont des rapports assez fréquents. Ils vont réaliser leurs fantasmes mais l'amour et la fidélité gardent beaucoup d'importance.

Les « affranchis », ce petit quart des sondés (24%) ont une sexualité plus libre et aiment multiplier les partenaires. Mais la diversité et la fréquence des rapports n'impliquent pas qu'ils soient plus satisfaits. Ce sont principalement des hommes.

Les « décomplexés tranquilles » : Ces 14% aiment le sexe et n'ont pas de problème avec les pratiques les plus diverses. Des relations sexuelles sont envisageables en dépit de l'absence de sentiments.

L'arrivée d'internet a bouleversé le mode de rencontre : 9,6 % des femmes et 13,1 % des hommes se sont déjà connectés à des sites de rencontre sur internet.

Le grand bouleversement concerne les femmes dont le nombre s'élève à 36 % des femmes de 18 à 24 ans devenues grandes utilisatrices d'internet, chiffre qui a même surpris un grand nombre d'observateurs. 10 % des hommes ont déjà eu des rapports sexuels avec une personne rencontrée par internet et 6 % des femmes.

7,4 % des femmes déclarent avoir souvent et 28,9 % parfois, des difficultés à atteindre l'orgasme, cette difficulté étant rapportée plus fréquemment à la fois par les femmes les plus jeunes et par les plus âgées.

Au Canada, 1 femme sur 3 connaît l'orgasme par le point G, 16 % des femmes simulent parfois l'orgasme et 1 % des 18-29 ans ne l'atteignent jamais. Ce pourcentage passe à 3 % chez les 30-44 ans. Pas moins de 31 % des femmes ont déjà eu une relation basée uniquement sur le sexe, sans sentiment. 37 % des femmes et 45 % des hommes ont essayé la sodomie, pratique restant occasionnelle.

La plupart des personnes interrogées par le site de rencontre Casual Dating, partagent les fantasmes sexuelles les plus fréquents : plus d'un quart rêvent de faire l'amour à plusieurs; ce fantasme est suivi par le désir de faire l'amour dans un lieu insolite (plus de 25%). Tandis qu'un autre fantasme sexuel répandu, le jeu de rôle, n'est populaire que chez 10% des sondés.

3,6 % des hommes et 1,7 % des femmes se sont rendus dans un club échangiste alors que les femmes n'étaient que 1 % à s'y être rendues au cours de la dernière enquête de 1992.

60 % des femmes et 90 % des hommes se sont déjà masturbés.

Cette enquête a permis de réaliser également l'augmentation spectaculaire de l'utilisation du préservatif, 89 % des femmes et 88 % des hommes de 18 à 24 ans ont utilisés un préservatif lors du premier rapport sexuel, mais seuls 9,9 % des femmes et 8,3 % des hommes âgées de 60 à 69 ans l'ont utilisé.

Cette enquête met à jour une insuffisance d'information et de prévention chez les personnes issues de milieux défavorisés et chez celles bien que parfaitement informées dans leur grande majorité, qui ont une sexualité régulière non protégée (26 % des hommes hétérosexuels et 32% des femmes qui ont eut au minimum deux partenaires dans l'année n'en n'ont jamais utilisé).

13% des Français(es) éprouvent des fantasmes pour leur patron(ne).

29% des Françaises simulent régulièrement l'orgasme.

24% des femmes françaises déclarent prendre du plaisir à pratiquer la fellation.

La sexualité humaine représente un champ de recherches comportementales, sociales, culturelles et civilisationnelles plus ou moins liées à la réalisation des plaisirs sexuels. Née de l'analyse physiologique et psychologique des troubles sexuels, la sexologie est considérée comme la science de la sexualité chez l'être humain, dans ses composantes médicales et sociologiques (y compris et surtout celles de la neurobiologie, de la psychiatrie et de la psychanalyse).

Au sens le plus large, la sexualité peut également se définir comme une « pratique sociale » engendrant des comportements sexuels dans lesquels s'inscrivent, pour un individu donné, des orientations sexuelles et, à l'échelle de la société, des normes sociales structurées autour de contraintes historiques ou religieuses, médicales ou légales. Les notions psychanalytiques de perversions et la loi fixent les limites jugées socialement acceptables des orientations ou comportements (harcèlement, abus sexuel sur mineur, viol).

Cette multiplicité de facteurs fait de la sexualité humaine un domaine où s'expriment des enjeux médicaux (santé, prévention), sociaux, philosophiques (plaisir) ou politiques (militantisme, législation).

Le psychanalyste Herbert Rosenfeld pour tenter d'expliquer et de définir la sexualité dans sa globalité, prenant ainsi en compte la paraphilie, énonça trois grandes idées de base. Le premier point est que selon Rosenfeld l'on peut distinguer en tout et pour tout 3 catégories d'actes d'ordre sexuel, et qui sont : le plaisir de la pénétration, le plaisir à se faire salir, et enfin le plaisir à se trouver écrasé (par exemple piétiné). Pour lui ces 3 formes se mélangent plus ou moins dans toutes sexualités, sachant que la forme normale privilégie l'acte de pénétration.

Le second point est que dans toutes formes de sexualité l'on trouve d'abord un acte que l'on désire réaliser, puis en second vient l'organe sur lequel se porte le fantasme et qui est la partie du corps qui, chez le partenaire, permet de réaliser l'acte sexuel en question. Or c'est cet acte qui décide de la partie du corps sur laquelle se portera le désir. Ceci expliquerait notamment le fétichisme du pied. Le troisième et dernier point est que d'une façon générale dans tout acte sexuel l'on trouve deux acteurs, chacun ayant un rôle opposé et complémentaire. En effet pour chacun des 3 actes de base cités précédemment l'on peut distinguer un agent actif et un autre passif : pénétrer/se faire pénétrer, salir/se faire salir, écraser/se faire écraser. Ces plaisirs semblent en effet opposés et complémentaires.

Les comportements sexuels ne se limitent pas au rapport sexuel et sont très diversifiés. Ils peuvent se réaliser seul, à deux, ou en « groupe » et n'impliquent pas nécessairement un coût. Les religions fixent le plus souvent les normes de ce comportement (comme l'obligation d'une finalité de reproduction dans la doctrine catholique), suivant une structure que l'on peut déconstruire par une analyse historique (cf. Alain Corbin) ou philosophique (cf. Michel Onfray) ou encore neurobiologique (cf. Comportement érotique Serge Wunsch).

La diversité des comportements sexuels humains s'explique en raison des modifications du cerveau humain au cours de l'évolution. Le comportement de reproduction des mammifères est devenu chez les hominidés, et surtout chez l'homme, un comportement érotique, dont le but est la recherche du plaisir érotique par la stimulation des zones érogènes.

Sur un plan physiologique, si le comportement sexuel est considéré comme un moyen exclusivement destiné à parvenir à l'excitation sexuelle puis à l'orgasme ; il est considéré comme trouble du comportement :

- la frigidité, le vaginisme, chez la femme
- l'impuissance, l'éjaculation précoce, l'anéjaculation chez l'homme.

Bien qu'indissociable du corps, on peut aussi distinguer d'autres limites sur le plan psychologique ou social situé dans un vif débat militant sur les principes normatifs ; ces troubles sont considérés comme des « perversions », des paraphilies soit des « infections psychiatriques » dites « de longue durée ».

La sexualité et en particulier les pratiques sexuelles à risques peuvent causer nombres de maladies transmissibles via des rapports sexuels (MST). Des méthodes de protections permettent de diminuer les risques (préservatifs masculins ou féminins, safe-sex...). Il existe aussi des méthodes de contrôle des naissances, en lien avec les pratiques sexuelles et la prévention médicale (contraception). Le planning familial désigne ainsi les moyens permettant aux familles de contrôler les naissances.

Suivant une question assez proche de la distinction entre érotisme et pornographie, il peut paraître légitime de chercher la frontière délicate qui sépare la sensualité de la sexualité ? Il est pourtant difficile d'établir une limite entre plaisir sexuel et non-sexuel, y compris dans celui provoqué simplement par le contact de quelqu'un d'autre. Dans un exemple quotidien, le fait de tenir une main peut avoir une connotation fraternelle, amicale, ou sexuelle, selon l'endroit, la situation et bien d'autres facteurs culturels. Ce type de comportement érotique est en fait un long apprentissage des faits et gestes qui sont généralement définis comme sexuels tout en ayant d'autres connotations selon les circonstances. Cette distinction peut s'établir sur des règles sociales locales, mais aussi d'un individu à l'autre et chez le même individu, en fonction du moment. Quelques critères peuvent être comparés :

- un sentiment subjectif : amour, désir, fantasme...
- les signes physiques révélateurs : excitation sexuelle, érection...
- les parties du corps impliquées : par exemple l'appareil reproducteur).

La vie sexuelle englobe l'ensemble des activités sexuelles d'une personne (les rêves érotiques, les fantasmes, la masturbation, et les rapports partagés), la libido exprimant une part de désir explicative du comportement sexuel. La plupart des personnes focalisent leur désir sur la ou les personne(s) avec qui elles ont des relations sexuelles, ou avec lesquelles elles désireraient en avoir. Beaucoup prennent plaisir à fantasmer, simplement en se basant sur leur imagination, ou en lisant des livres à caractère sexuel, des magazines érotiques, voire en visionnant des films ou en imaginant telle ou telle situation érotique.

Ces fantasmes ne sont pas forcément réalisés ensuite ; il n'empêche qu'ils portent en eux une large part normative. C'est ainsi que les « normes » de la pornographie s'inscrivent dans le quotidien et l'intimité sexuelle de nombreux couples, prolongeant un rapport aux deux sexes si ancien qu'il pourrait être considéré comme « civilisationnel ».

C'est aussi cette structuration que voulait abolir certains mouvements minoritaires, ce que résumait Pascal Bruckner et Alain Finkielkraut en quatrième de couverture du livre *Le Nouveau Désordre amoureux* (1977) : « que toutes ces révoltes enfin ne présagent ni un autre règne ni un nouveau monde pacifié mais que s'infiltré peu à peu dans le vieux dispositif occidental de l'Éros orgastique et nécessairement hétérosexuel un désordre qui est la fin des incompatibles, le brouillage des repères, la coexistence possible dès maintenant de toutes les sexualités y compris les plus sentimentales. Retour du risque et, au centre du texte, la formule "je t'aime" ».

Il est généralement reconnu que les enfants sont capables de ressentir un plaisir sexuel, même s'ils ne peuvent sérieusement ni s'engager dans des rapports, ni se reproduire ; Freud, entre autres, a émis l'hypothèse que tout individu, quel que soit son âge, exprime une « sexualité » mais celle-ci reste « indéfinie » chez l'enfant (notamment en termes de genre, d'actes,...).

L'entrée physique dans la sexualité est biologiquement marquée différemment entre filles et garçons : pour les premières, l'apparition des règles vers 13 ans marque une rupture avec l'enfance ; pour les garçons, la masturbation, pratiquée en solitaire et marginalement en groupe, est incontestablement le premier signe d'une vie sexuelle vers 14 ans.

Le contexte et l'âge du premier partenaire ont beaucoup évolué : dans les années 1950, les rencontres avaient lieu à la faveur des bals, du voisinage, de la famille ; aujourd'hui, elles ont le plus souvent lieu dans le contexte des études (collège, lycée, université,...). Une étape est remarquée avec le « premier baiser » (soit « avec la langue ») qui laissera un souvenir majeur : l'âge lié à cet événement a également évolué au cours du dernier demi-siècle passant de 16-17 ans à 13-14 ans (concomitant à l'apparition des premiers signes physiologiques). L'âge du premier rapport sexuel (au sens strict) tend également à s'abaisser et à s'égaliser passant de 21 ans pour les filles et 19 ans pour les garçons à 17 ans ½ pour les deux. S'ouvre alors une « jeunesse sexuelle ».

L'orientation sexuelle décrit une attirance sexuelle « dominante », principalement en fonction du sexe des partenaires. L'hétérosexualité, c'est-à-dire l'attirance sexuelle pour le sexe opposé était, jusque vers le milieu du XX<sup>e</sup> siècle, la seule orientation admise comme étant « normale », les autres étant qualifiées de maladie ou de perversion. On admet désormais, selon le lieu, différentes attirances vis-à-vis des sexes que l'on nomme homosexualité (attirance pour le même sexe) bisexualité (préférence non-exclusive pour le même sexe ou l'autre sexe).

Les autres attirances sexuelles que les quatre citées ci-dessus, qui peuvent parfois être qualifiées d'« orientation » lorsqu'elles sont majoritaires chez une personne, sont le plus souvent jugées comme sortant des normes acceptés. Elles sont alors classées dans les paraphilies (voir OMS). À noter que ces « perversions » sont jugées déviantes ou non, selon le lieu et l'époque : en fonction des législations, leur mise en application peut être considérée comme délictueuse ou criminelle. Les lois et les normes sociales entourant l'orientation et l'attirance sexuelles tendent à varier selon les cultures.

Le genre décrit le sentiment qu'a un individu d'avoir une identité sociale « féminine », « masculine » ou autre, indépendamment de son sexe. Dérivant des gender studies, le « genre », parfois appelé « sexe social », est une identité construite par un individu dans son environnement, que l'on peut considérer non pas comme des données « naturelles » (organe sexuel), mais comme le résultat de mécanismes extrêmement forts de construction et de reproduction sociale, se reliant aux rôles attribués aux personnes selon leur sexe, c'est-à-dire la « masculinité » ou la « féminité ».

Considéré par l'OMS comme une paraphilie, le transsexualisme n'est pourtant pas une orientation sexuelle mais une identification sociale de genre (cf. le néologisme transgenre). Dans les faits, un transsexuel peut très bien être hétérosexuel, homosexuel, bisexuel, ou encore asexuel - le transsexualisme n'ayant aucune incidence sur la sexualité effective d'un être humain.

Si la différence anatomique des sexes est biologique, celle du genre peut s'affirmer comme « sociale » voire « militante », au sens anglo-saxon du mot gender lié aux mouvements LGBT, à la révolution sexuelle et à la contre-culture. Les définitions homme/femme sont alors affaire de revendications. L'appartenance revendiquée à un genre ne détermine aucunement les comportements ou l'orientation sexuels.

Les études statistiques sur la sexualité définissent de multiples catégories allant de l'attraction exclusive pour l'autre sexe (« hétérosexualité »), une attraction préférentielle pour le même ou l'autre sexe (« bisexualité »), et une attraction exclusive pour le même sexe (« homosexualité ») ; dans cette acceptation qui n'inclut pas la notion de pratiques (franchir le pas) ou de fréquence (il y a combien de temps), environ 10 % de la population peut être considérée comme bisexuelle avec une légère supériorité des femmes qui s'explique surtout par une réticence d'aveux chez les hommes. Il est à noter que les populations homo/bisexuelles ont des caractéristiques propres comme : un âge moins élevé pour le premier rapport, un plus grand nombre de partenaires (rarement exclusif pour un seul sexe) et qui s'accompagne d'un profil social également différencié (études plus longues, grandes villes,...)

La plupart des comportements sexuels impliquent le contact avec une autre personne (notamment des frottements qui s'accompagnent fréquemment de petits saignements ou de pertes de liquide séminal) et provoquent donc un risque de transmission de maladies sexuellement transmissibles. C'est en cela qu'elles influencent les comportements : des pratiques sexuelles plus sûres sont recommandées (usage du préservatif), d'autres déconseillées ; à l'extrême, le risque de MST est parfois mis en avant pour faire valoir les idées de fidélité et de monogamie. C'est ainsi que les campagnes de sensibilisation contre le SIDA marquent un palier certain dans la logique introduite par la révolution sexuelle.



Le comportement sexuel, comme les autres activités sociales, est régi par des règles ou des coutumes qui varient en fonction de la culture locale (voir Moralité et Norme).

Historiquement, les sociétés occidentales et des religions judéo-chrétiennes ont la plupart du temps regardé le sexe comme approprié uniquement lors d'une relation maritale et à des fins reproductives. L'idée selon laquelle les actes sexuels seraient dévalués lorsqu'ils sont réalisés en dehors d'une relation amoureuse à long terme et monogame est aujourd'hui encore largement répandue, bien que contredite par les données statistiques (cf. supra). Cependant, l'activité sexuelle en dehors du mariage et le sexe dit « occasionnel » sont devenus de plus en plus admis et courants dans la société, surtout au moment de la révolution sexuelle.

La religion et l'origine géographique exercent toujours une influence notable sur les comportements : les chrétiens ou les musulmans pratiquants déclarent ainsi moins de partenaires sexuels dans leur vie et ont une entrée dans la sexualité sensiblement retardée, à l'inverse des personnes se déclarant sans aucune croyance. Enfin, les religions jouent un rôle majeur dans la réalisation des normes comportementales sexuelles : Alain Corbin a ainsi mis en avant la structuration des comportements toujours considérés comme plus « acceptables » dans la société chrétienne (sexualité exclusivement limitée au coït hétérosexuel, position recommandée du missionnaire, interdit de la masturbation...), y compris dans les figurations pornographiques (tolérance de l'homosexualité féminine, refus de la sodomie...). D'autres religions, comme le tantrisme, semblent au contraire avoir poussé à leurs limites les expressions « libres » des comportements sexuels.

La loi est bien entendu un palier normatif majeur car elle pose nettement des interdictions en considérant certains comportements sexuels comme des « crimes ». La plupart des pays condamnent ainsi les agressions sexuelles, l'inceste, le viol, les abus sur des mineurs, l'exhibitionnisme (à titre d'outrage public à la pudeur) ou la prostitution (activité sexuelle rémunérée). Braver ces interdits peut constituer en soi une finalité : les écrits libertins et en particulier ceux du marquis de Sade affichent ouvertement la volonté de s'attaquer aux lois autant qu'aux croyances en abusant de certaines figures violentes ou illégales. Beaucoup de cultures considèrent en effet intolérable de forcer quelqu'un à s'engager dans une relation sexuelle s'il n'est pas consentant. Ceci s'appelle une agression sexuelle, qui peut être un attouchement sexuel ou, dans le cas d'une pénétration, un viol. La définition de ce terme peut différer selon les pays.

En outre, précisément en ce qui concerne le consentement réel pour engager une relation sexuelle, celui-ci change suivant la culture. La législation définit ce qui constitue un consentement, et inclut une majorité sexuelle, l'âge minimum auquel le consentement d'une personne à avoir un rapport sexuel est considéré comme valable. En France, l'âge est fixé à 15 ans ; en Belgique et en Suisse, à 16 ans - en dessous de cet âge, il y a abus sexuel sur mineur ou atteinte sexuelle sur mineur. En France, les perversions sexuelles, excepté celles qui incluent une activité criminelle (dans les cas de pédophilie et de sadisme, par exemple), ne sont a priori plus condamnables en tant que telles.

Jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, certaines pratiques sexuelles, comme la sodomie, sont illégales dans la quasi-totalité des nations. Les lois interdisant l'homosexualité ont changé considérablement à travers l'histoire, évoluant en fonction de la culture, des tabous et des coutumes religieuses et sociales. De telles lois sont souvent visées ou appliquées différemment en fonction du sexe des personnes concernées. Par exemple, en Angleterre pendant le règne de la Reine Victoria, des lois contre le comportement homosexuel et contre la sodomie ont visé spécifiquement l'activité homosexuelle masculine, et n'ont pas abordé l'activité homosexuelle féminine. L'une des dernières victimes Anglo-saxonnes de cette législation fut Alan Turing, qui se suicida après avoir subi des injections hormonales forcées. Plusieurs formes d'activités homosexuelles sont encore interdites dans certaines régions du monde. En 2003, la décision de la Cour suprême des États-Unis relative à *Lawrence v. Texas* a inversé toutes les lois sur l'ensemble des états. Jusqu'alors, de telles lois se nommaient « lois sur la sodomie » et incluaient des textes sur l'âge de consentement et sur la « décence ». Ces pratiques jugées moralement inacceptables sont également incluses dans des définitions psychiatriques en tant que paraphilies. Aujourd'hui encore, la sodomie le demeure dans certains pays (notamment en Afrique et dans des pays musulmans, mais aussi dans certains États des États-Unis, et même au Canada) réprimée même entre adultes consentants.

Le terme fornication désigne un rapport sexuel entre deux individus non mariés entre eux, pratique condamnée par certaines religions. La fornication est illégale dans des pays musulmans comme l'Arabie Saoudite, le Pakistan, Afghanistan, Iran, Koweït, Maldives, Maroc, Oman, Mauritanie, Émirats arabes unis, Qatar, Sudan, Yémen.

Masters et Johnson ont montré qu'un homme met en moyenne 4 minutes pour jouir. Une femme entre 10 et 20 minutes pendant un rapport et 4 lorsqu'elle se masturbe. Le temps d'éjaculation d'un homme varie d'une fois sur l'autre. 75% des hommes viennent en moins de deux minutes. Le temps moyen d'un coït est 7 minutes. Moins de 2mn c'est trop court, plus de 10, ça commence à faire long. Entre 3 et 7 minutes c'est adéquat, et entre 7 et 10 c'est très bien. 21% des hommes sont des éjaculateurs précoces.

La prostitution est une activité consistant à échanger des relations sexuelles contre une rémunération. Le statut légal de la prostitution varie selon les pays et peut également être classé de l'illégalité aux activités légales professionnelles.

Sujets à des variations suivant les pays, la nature et l'importance des religions, les États peuvent considérer des pratiques sexuelles comme condamnables par la loi :

- Le viol, défini comme une agression sexuelle impliquant n'importe quelle pénétration, quel que soit l'objet ou la partie du corps qui pénètre, est presque toujours sévèrement puni, y compris au sein d'un couple marié (viol conjugal).
- La sodomie, la fellation et/ou le cunnilingus sont des pratiques sexuelles parfois dénoncées comme des « pratiques déviantes » et réprimées pénalement.
- La fornication, rapport sexuel entre un homme et une femme non mariés peut être réprimée pénalement dans certains États.
- L'adultère, rapport sexuel entre une personne mariée et une autre personne qui n'est pas son époux, est un possible motif de divorce aux torts de celui qui le commet.

En droit français, les relations sexuelles entre « adultes consentants » ne sont pas punies pénalement, quelles que soient leur nature, et tant qu'il n'y a pas d'atteinte à l'intégrité physique.

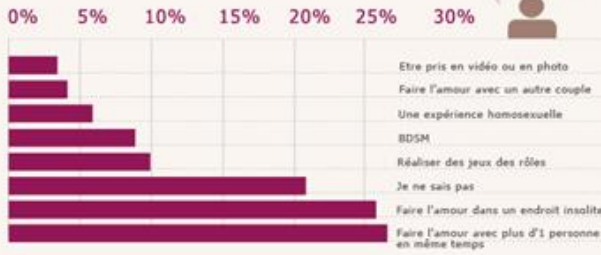
- Le viol est un crime jugé par la Cour d'assises qui se caractérise par une pénétration sexuelle non consentie. Les circonstances aggravantes sont : rapport d'autorité, menace, séquestration, vulnérabilité (enfants) ou conjugalité (loi du 4 avril 2006).
- L'abus sexuel sur mineur est considéré soit comme un délit (atteinte sexuelle sur mineur), soit comme un crime s'il y a viol.
- L'exhibition sexuelle est un délit.

- L'adultère n'est plus une infraction pénale depuis 1975 mais reste un motif de divorce, l'article 212 du Code civil français disposant que « les époux se doivent mutuellement fidélité ».

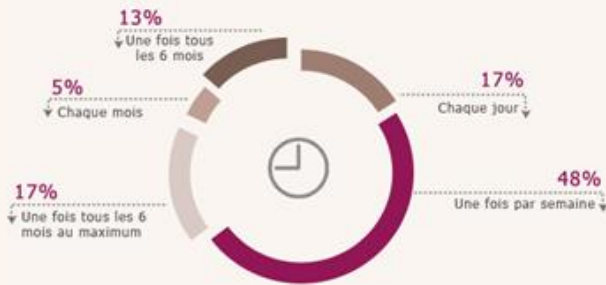
Le sexe a de bons effets sur la santé : augmente l'immunité en augmentant la production d'anticorps, fait baisser la tension et réduit le risque de cancer de la prostate. Une étude de David Weeks a montré que faire beaucoup et longtemps l'amour aidait les gens à paraître plus jeunes.

## Statistiques sur Casual Dating, Sexe et Relations

QUEL EST VOTRE PLUS GRAND FANTASME SEXUEL ?



A QUELLE FRÉQUENCE FAITES-VOUS L'AMOUR ?



AVEZ-VOUS DÉJÀ FAIT L'AMOUR À PLUSIEURS ?



Sur le plan mondial, ce sont les hommes (20%) qui dévoilent une plus grande expérience pour cette pratique que les femmes (12%).

AVEZ-VOUS DÉJÀ EU UNE AVENTURE D'UN SOIR OU CASUAL DATE QUI S'EST CONCRÉTISÉ EN RELATION À LONG TERME ?



CONSIDÉREZ-VOUS QUE FLIRTEZ SUR INTERNET, C'EST TROMPER SON PARTENAIRE ?

64% d'hommes trouvent que cela n'a rien à voir avec la notion de tromperie. ce n'est que 36% de femmes qui sont de même avis!

SI VOUS VOUS ÊTES DÉJÀ INSCRIT(E) SUR UN SITE DE RENCONTRES EN LIGNE, POURQUOI AVEZ-VOUS FAIT CETTE DÉMARCHÉ ?

36% des sondés se sont servi d'un site de rencontres pour organiser casual dating ou bien pour flirter et pour avoir des conversations érotiques.

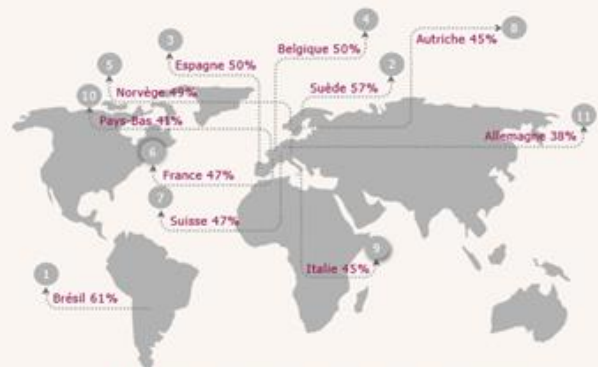


Plus de 30% des sondés se sont inscrits sur un site de rencontres en ligne pour trouver l'amour.

UTILISEZ-VOUS LES RÉSEAUX SOCIAUX COMME FACEBOOK POUR FAIRE DU FLIRT ÉROTIQUE ?



CASUAL DATING EST ÉTONNAMMENT POPULAIRE



48% de tous les sondés ont déclaré avoir eu un causal date

Infogramme par be2 - site de rencontre.

**PARTIE**

**1**

**-**

**LE BON**

**ETAT**

**D'ESPRIT**

47€ pour un PDF de 200 pages.

<http://www.diaryfrenchpua.com/leguideduboncoup.html>

En plus, cet ebook fera un focus sur :

- l'orgasme en général (physiologiquement et psychologiquement parlant) ;
- reconnaître quand elle simule et comprendre pourquoi elle fait ça ;
- pourquoi les orgasmes font tomber amoureux ;
- les zones érogènes ;
- vaincre les *last minute resistance* ;
- l'alcool et le sexe ;
- les suppléments et les drogues ;
- comment arriver à bander naturellement malgré le stress ;
- comment tenir longtemps même si on est vachement excité ;
- comment fonctionnent les femmes vis-à-vis du sexe (mentalité) ;
- quels types d'amants les rendent folles ? ;
- qu'est-ce qui les excite vraiment au lit ? qu'attendent-elles de vous ? ;
- comment utiliser le porno pour vous améliorer ;
- l'escalade kinesthésique du bisou pour l'exciter à fond ;
- comment utiliser les massages pour les rendre folles ;
- comment les doigter ;
- le fonctionnement du sexe féminin ;
- la *welcomed method* pour donner des orgasmes surpuissants ;
- comment devenir un roi du cunnilingus ;
- la position pour que votre sexe paraisse plus gros ;
- toutes les positions-clés pour les faire jouir ;
- c'est quoi un mauvais coup ? ;
- comment bien l'embrasser ? ;

- que faire après le sexe ? ;
- comment lui mettre dans la tête l'idée de faire un plan à 3 ? ;
- mon avis sur les sextoys ;
- les maladies sexuellement transmissibles et la contraception ;
- les meilleures capotes selon moi ;
- l'éjaculation féminine ;
- les fantasmes sexuels des femmes ;
- le point G ;
- le clitoris ;
- des idées pour pimenter l'acte ;
- le tantrisme ;
- plein d'autres trucs...