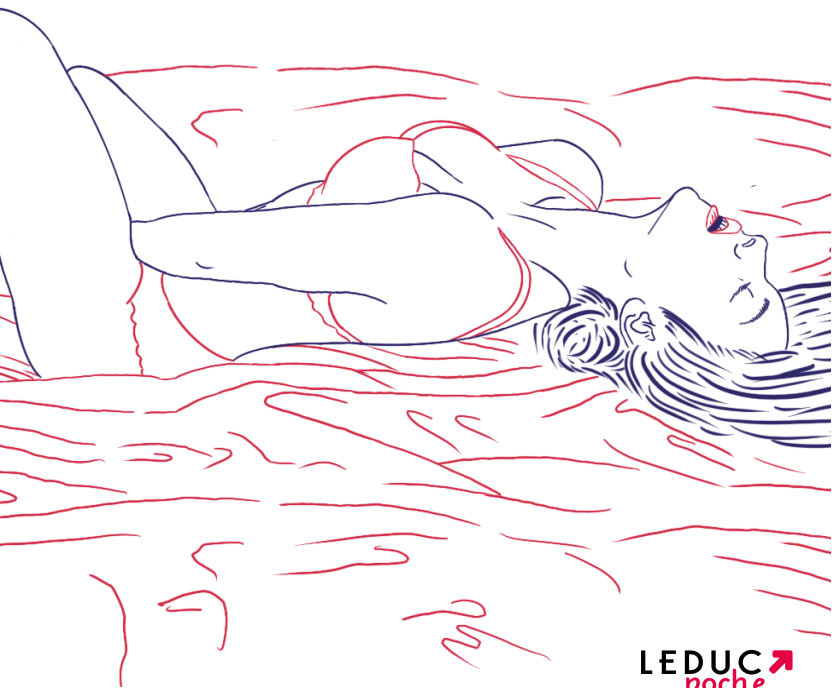


Dr Gérard Leleu

À vous le 7^e ciel

**Les secrets de la jouissance
au féminin**



LEDUC 
poche

À vous le 7^e ciel

Toutes les femmes peuvent atteindre l'orgasme, ou plutôt LES orgasmes ! Si ce n'est pas une évidence pour vous, rien n'est perdu ! À travers ce guide, commencez un voluptueux voyage qui vous apprendra à bien stimuler le point G (et les autres points méconnus), comment tirer le meilleur parti des sex-toys, quelles sont les meilleures positions du plaisir... Pour atteindre la jouissance, seule ou avec votre partenaire !

De leur côté, les hommes ne sont pas oubliés : ils sauront tout sur les mystères des orgasmes au féminin et leur aimée atteindra bientôt le 7^e ciel.



RAYON SEXUALITÉ

8,90€ PRIX TTC FRANCE
ISBN : 979-10-285-2455-5



editionsleduc.com

LEDUC
poche

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

L'art de bien faire l'amour, 2010, 2022 (nouvelle édition).
Comment le rendre fou de vous, 2010, 2022 (nouvelle édition).
L'art de la fellation et du cunnilingus, 2010, 2022 (nouvelle édition).
Les secrets du plaisir féminin, 2020.
L'art de lui faire l'amour... à lui/à elle, 2017.
Ode au clitoris, 2016.
Confidences d'un sexologue, 2015.
Amour toujours !, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture et illustration : François Lamidon
Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2022 Leduc Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2455-5
ISSN : 2427-7150

Dr Gérard Leleu

À vous le 7^e ciel

SOMMAIRE

Avant-propos	7
--------------------	---

Partie 1. Les plaisirs féminins

Chapitre 1. Jouissance et orgasme	10
Chapitre 2. Le déroulement secret	14

Partie 2. Les orgasmes sensoriels

Partie 3. Les bonheurs clitoridiens

Chapitre 3. Un génial rubis	36
Chapitre 4. L'autocaresse du clitoris.....	43
Chapitre 5. Autres partitions clitoridiennes.....	51
Chapitre 6. Les bienfaits de la masturbation.....	58
Chapitre 7. Caresses clitoridiennes	69
Chapitre 8. Le baiser vulvaire ou cunnilingus.....	81
Chapitre 9. Le clitoris et la verge	99

Partie 4. Les orgasmes vaginaux

Chapitre 10. La vie voluptueuse du vagin.....	104
Chapitre 11. Qu'en est-il du prince ?.....	114
Chapitre 12. Érotiser le vagin.....	118
Chapitre 13. L'art d'illuminer le vagin.....	128
Chapitre 14. Sentir son vagin	136

Partie 5. Au plus secret de la femme : la constellation vaginale

Chapitre 15. La perle de Vénus ou point G.....	144
Chapitre 16. D'autres étoiles secrètes.....	166

Chapitre 17. Les sources féminines	180
---	------------

Partie 6. Les secrets plaisirs des marges

Chapitre 18. Plaisir de l'urètre et du méat.....	202
---	------------

Chapitre 19. Les voluptés de la zone ano-rectale.....	205
--	------------

Partie 7. Au cœur de l'orgasme féminin

Chapitre 20. Les bonheurs orgasmiques	218
--	------------

Chapitre 21. À chaque âge son orgasme.....	227
---	------------

Chapitre 22. De divers bienfaits.....	234
--	------------

Partie 8. Favoriser l'accès à toutes de l'orgasme

Chapitre 23. Créatrice d'elle-même la femme.....	242
---	------------

Chapitre 24. Ce que la femme espère de l'homme ...	255
---	------------

Chapitre 25. Ultimes secrets	272
---	------------

Partie 9. Comment dépasser les difficultés

Chapitre 26. Des erreurs à éviter	282
--	------------

Chapitre 27. Au plus secret de leur âme : ce qui les retient	292
---	------------

Chapitre 28. Dans leur corps : ce qui les grippe.....	301
--	------------

Chapitre 29. L'homme dont elles rêvent.....	310
--	------------

Chapitre 30. Et si je n'ai plus de désir ?	313
---	------------

Chapitre 31. Et si je ne mouille plus ?	316
--	------------

Conclusion. Secret souhait

Annexes.....	325
---------------------	------------

AVANT-PROPOS

LA SEXUALITÉ DE LA FEMME est riche et puissante. Tout d'abord, celle-ci possède au niveau de son sexe deux pôles majeurs : le clitoris et le vagin. D'autre part, l'ensemble de sa peau est extrêmement sensible et cette sensibilité s'aiguise en certains points de façon exquise, comme par exemple les mamelons, les lèvres, les oreilles, etc.

Longtemps, la sexualité de la femme a été réprimée en Occident parce que l'homme en avait peur. Maintenant, la femme et son plaisir ont été libérés et cette libération a été facilitée par les différents modes de contraception. Alors la femme attend de l'homme qu'il soit un partenaire attentif et subtil pour leur permettre d'accéder ensemble au meilleur de la volupté.

Ce livre, en décrivant toutes les facettes de l'érotisme féminin, va permettre aux femmes de se mieux connaître et jouir, et aux hommes de mieux la comprendre et combler.

PREMIÈRE PARTIE

LES PLAISIRS FÉMININS

JOUISSANCE ET ORGASME

IL FAUT DISTINGUER DEUX NIVEAUX à ces plaisirs : la jouissance et l'orgasme.

La jouissance

C'est un plaisir qui est d'une intensité moins forte que l'orgasme, qui est moins soudain, qui est plus durable (des dizaines de minutes), mais dont la qualité subjective n'est pas moindre. Si l'orgasme est une déferlante, la jouissance est une lente et ample vague. Si l'orgasme est une violente explosion, la jouissance est une lascive implosion. Si l'orgasme est un feu d'artifice, la jouissance est un bain de lumière. La jouissance est de l'ordre du cueillir, du goûter, du délecter.

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

« Je goûte un réel bonheur à avoir une union sexuelle sans orgasme, dit une femme. La pénétration me fait

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

Mais il n'y a pas que la pénétration qui confère cet état de béatitude. Les femmes peuvent aussi l'éprouver quand l'homme les enveloppe de caresses, les baigne de baisers, les couvre de mots doux, et lorsque l'odeur de la peau mâle les enivre ; la jouissance est de toute sensation.

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

Que les femmes qui se croient des « ratées » parce que le plaisir ne les a pas encore secouées, mais simplement enveloppées, soient attentives à ces voluptés qui valent leur pesant de bonheur. Le plaisir se chante sur tous les tons, la mélodie qui s'élève de deux êtres aimants qui se joignent de tous leurs sens est un hymne à la joie.

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

L'orgasme

L'orgasme, du grec *orga* : bouillonner d'ardeur, est le plus haut degré – ou le point culminant – du plaisir

sexuel. On peut aussi dire : plaisir sexuel extrême ressenti au summum de l'excitation.

Ce plaisir se définit donc :

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

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

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

Si l'orgasme n'a pas apporté un total apaisement, si le désir n'est pas entièrement assouvi, s'il n'y a pas eu décharge complète, la personne va avoir besoin d'un autre orgasme et d'un autre encore, bref va être

insatiable. L'orgasme vaginal se révèle souvent plus comblant que l'orgasme clitoridien.

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

Le mode culmination-explosion

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

C'est un phénomène analogue à celui d'un condensateur électrique : en charge, il accumule de l'énergie ; mis en service – en décharge – il libère soudain la totalité de l'énergie accumulée. En matière d'orgasme il est possible d'accroître l'énergie accumulée – c'est-à-dire l'excitation – par la stimulation de plusieurs zones érogènes. C'est le phénomène de sommation. Par exemple, à la stimulation du clitoris on ajoutera la stimulation d'un mamelon ou de l'anus. La décharge, c'est-à-dire le plaisir orgasmique, en sera d'autant accrue.

LE DÉROULEMENT SECRET

L'ORGASME EST LE COURONNEMENT d'un cycle désir-excitation-plaisir qui passe par six phases.

Les 6 phases de l'orgasme

LA PHASE DE DÉSIR

La vue, et a fortiori le contact d'un homme – mais aussi sa représentation imaginaire –, peut déclencher le désir chez la femme. Alors tout son être s'anime. Son cœur cogne, sa tension s'élève. Dans son ventre s'amorcent des transformations : les tissus érectiles de sa vulve et de son vagin commencent à se remplir, le vagin perle quelques gouttes de rosée. Parfois l'utérus réagit par quelques contractions. Mais sans doute la sensation la plus émouvante est au bas de son ventre, ce creux qui aspire à être pénétré, rempli.

LA PHASE D'EXCITATION ET DE PLAISIR MONTANT

À mesure que croît l'excitation, le plaisir augmente selon une courbe ascendante et les transformations entamées chez la femme s'accélèrent. Une véritable insurrection se produit dans son corps et

principalement dans ses organes sexuels – la vulve, le clitoris, le vagin – dont les tissus érectiles commencent à se dilater. Ces tissus sont de véritables éponges vasculaires faites d'un groupement de petites vacuoles ou micro-cavernes ; à chacune aboutit une petite artère qui amène du sang ; de chacune repart une petite veine qui reprend le sang ; en cas d'excitation, l'artériole s'ouvre amenant un flux accru de sang dans la vacuole tandis que la veinule se ferme empêchant le sang de repartir ; ainsi le sang étant coincé dans la vacuole, celle-ci s'engorge et gonfle, la totalité de la zone sexuelle fait de même : c'est l'intumescence ou turgescence.

Chez l'homme, dont le sexe est extérieur, l'intumescence est visible, c'est l'érection. Chez la femme dont le sexe est intérieur, l'intumescence est intime. Mais ses adorateurs (et la femme elle-même à l'aide d'un miroir) peuvent en admirer des facettes : le clitoris dont le gland se redresse (mais ce faisant se cache sous son capuchon), les grandes lèvres qui se rengorgent et s'écartent en un bouleversant geste d'ouverture et d'invite découvrant l'orifice vaginal, les nymphes qui s'épaississent et jouent les guirlandes. Admirons aussi le vermillon de ce sexe nourri à profusion de sang pulsant. Et les doigts d'apprécier, émus, de chaque partie de la corolle l'éclosion, la fermeté et la chaleur accrues.

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

Bien entendu, la femme ressent de l'intérieur toute cette intumescence, son désir et son plaisir en sont

grandis. Car l'intumescence est source de volupté de deux façons :

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

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

Parce qu'intérieurs, on ne se rend pas compte du volume des tissus érectiles de la femme : il est considérable. Si l'on additionne les tissus érectiles qui occupent les différentes parties du clitoris, de la vulve, du point G, de la gaine périvaginale – tous éléments reliés entre eux – on obtient une base de plaisir remarquable et plus vaste que celle de l'homme. Les seins eux-mêmes ne restent pas à l'écart de la révolution sanguine : ils gonflent, leur volume augmentant d'un cinquième, voire d'un quart, leurs aréoles se soulèvent en verre de montre et prennent une teinte foncée, leurs mamelons s'érigent et se durcissent. Enfin, la peau rougit et chauffe sur toute sa surface à moins qu'elle ne le fasse par taches : c'est la « rougeole d'amour ».

Votre cœur, vous l'avez remarqué, s'accélère et bat plus fort : sa fréquence augmente, passant de 80 pulsations/minute à 110 ou 120. Votre tension artérielle augmente également de 4 ou 5 points. Votre respiration s'accélère passant de 20 mouvements/minute à 30, son amplitude croît aussi ; il s'ensuit que votre taux d'oxygène augmente tandis que votre taux de CO₂ diminue. Ces transformations physiologiques sont provoquées par l'émotion et nécessitées par les besoins en sang et en oxygène des muscles qui travaillent.

Pour que l'excitation au cours de cette phase préparatoire soit optimale, il faut que l'homme procure à

son amante les meilleures caresses tous azimuts. C'est le rôle des préliminaires. *« Je veux être caressée tout mon saoul »*, dit une femme. *« J'aimerais, déclare une autre, que l'homme m'excite longtemps, jusqu'à ce que mon vagin l'appelle et que je crie de désir. »*

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

LA PHASE DE LUBRIFICATION OU MOUILLURE

Sur la paroi du vagin apparaissent des perles de rosée qui se rejoignent pour former un film continu dont le but est de favoriser le glissement du pénis. Cette eau vient des vaisseaux sanguins de la gaine vaginale. Il s'agit d'une transsudation et non d'une sécrétion. Ce liquide est clair et aqueux comme de l'eau de roche. Il apparaît très vite : une femme désirante peut mouiller en dix à trente secondes, c'est-à-dire aussi rapidement qu'un homme bande.

LA PHASE D'EXCITATION ET DE PLAISIR EN PLATEAU

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

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

LA PHASE ORGASMIQUE : L'EXCITATION ET LE PLAISIR EN FLÈCHE

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

Le plaisir s'élance vers des sommets, la courbe quitte le plateau et grimpe à la verticale vers un pic (voir schéma 1 en annexe). C'est, nous l'avons dit, l'expérience de plaisir la plus intense qui soit. Mais cette intensité est variable selon le point de départ de l'excitation (caresse du clitoris, coït, etc.), selon les jours, selon les êtres, selon leur état. Elle se répartit sur une échelle de 1 à 10, c'est-à-dire de l'orgasme le plus doux, à la limite de la simple jouissance, à l'orgasme le plus séismique où l'on croit perdre la tête. Les irradiations dans le corps varient aussi : soit le plaisir se cantonne aux organes sexuels, soit il envahit une partie plus ou moins grande du corps. Enfin, les modifications de conscience qui l'accompagnent fluctuent aussi : de la légère ivresse à l'extase mystique. Autant de variables qui dépendent ici aussi du type d'excitation, des personnes, des jours, etc.

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

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

Au niveau des muscles du périnée

Il se produit des contractions rythmiques. Cette « réponse musculaire » est le phénomène central et typique de l'orgasme. Le périnée est ce hamac

de muscles entrecroisés qui constituent le fond du bassin et qui va de l'os du pubis en avant au coccyx en arrière ; parmi ces muscles, le plus actif est le « muscle pubo-coccygien » (PC). On l'appelle aussi « muscle papillon » en raison de sa forme ou « muscle du bonheur ». Il est bon de savoir que ce muscle PC cravate le tiers inférieur du vagin et je vous laisse imaginer les exultations du pénis engagé dans celui-ci quand le pubo-coccygien se met à se contracter en cadence. Ces muscles sont des muscles striés qui se contractent automatiquement mais que la femme peut aussi commander.

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

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

Au niveau du vagin

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

Au niveau de l'utérus

Il se met à monter et à descendre et se contracte comme pour accoucher. Ces contractions sont également rythmiques et voluptueuses. Elles ne se produiraient que

pour les orgasmes dits « profonds », qui sont les plus intenses et ont une « coloration viscérale ».

Au niveau du mamelon

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

Au niveau de la musculature de l'ensemble du corps

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

LA PHASE DE DÉTENTE

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

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

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

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

- Les tissus érectiles se vident **très lentement** de leur sang ; il leur faut une bonne demi-heure pour revenir à l'état premier. Alors que l'homme débande en quelques minutes.

- Les muscles du périnée, en particulier le muscle PC, se décontractent et se mettent au repos. Suivis de tous les muscles du corps qui alors s'immobilisent et se relâchent. Les muscles du visage se détendent : c'est ce qui donne cet aspect paisible et radieux, au visage des amants après l'amour.

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

La femme a donc une capacité multi-orgasmique. Hélas elle se heurte à la phase réfractaire de l'homme. Après un premier orgasme avec éjaculation, celui-ci voit son érection et son désir se réduire, voire s'annuler tandis qu'une certaine fatigue teintée de mélancolie le gagne. S'il n'est plus jeune ou s'il n'est pas d'un tempérament bouillant, il souhaitera en rester là. Jeune ou plus chaud, il pourra assurer un second coït dont il sortira encore un peu plus ramolli sur tous les plans. Un troisième coït le contraindra à sortir du jeu. Dans ces conditions, la femme ne trouve pas le moyen d'exercer ses talents. Heureusement la solution existe : que l'homme apprenne à maîtriser son éjaculation ; alors il pourra faire l'amour sans fatigue et sans limite, le désir et le pénis toujours flamboyants.

L'orgasme, un phénomène complexe et admirable

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

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

DEUXIÈME PARTIE

LES ORGASMES SENSORIELS

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

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

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

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

Orgasmes en tous sens

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

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

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

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

Les ivresses de la peau

Toute la surface du corps est potentiellement orgasmique. Pour en tirer la quintessence, réalisez les plus délicieuses caresses en alternant la pulpe de vos doigts, vos lèvres ou votre langue.

Les sites exquis sont la face interne des bras, les plis des coudes et des poignets, les fossettes sous la nuque, la fossette au-dessus du sillon interfessier, les flancs, la face interne des cuisses, le creux derrière les genoux. Plus chauds : le pubis, les interstices entre cuisse et vulve, la marge de l'anus. Irrésistibles : l'oreille, la bouche et les seins qui se trouvent être des étoffes pas ordinaires.

Les surprises de l'oreille

Cet homme-là aimait les femmes ou précisément la femme, il sentait bien les caresses qu'il fallait prodiguer pour mettre son aimée « sens dessus dessous ». Cet après midi-là, il faisait si chaud qu'il s'était réfugié avec elle derrière les volets de la chambre. Bien qu'ils aient tous deux des idées coquines, la canicule par trop écrasante leur interdisait toute velléité de jeux érotiques ; aussi se contentait-il de glisser des mains paresseuses à la surface du corps de son amie. Mais il y prit goût car sous ses doigts, la peau féminine frémissait.

Très lascivement, il promena ses doigts sur toutes les courbes, les pleins et les déliés, traçant des arabesques et des circonvolutions, effleurant ici le sein en passant, l'englobant même légèrement, voire en pinçant le téton presque négligemment, insinuant là une pulpe dans la vulve, juste pour faire coucou, non pour exciter, mais à ce jeu, il s'aperçut que la faille ne