

Erik Rémès

Osez...

les massages
érotiques



La Musardine

Osez...
Erik Rémès
**les massages
érotiques**

La Musardine

Vous allez découvrir dans ce petit guide tous les secrets du massage érotique, tous les gestes et les techniques qui vous permettront de plonger votre partenaire dans un état de bien-être absolu. Grâce aux précieux conseils d'Erik Rémès, qui exerce ses talents de masseur depuis de nombreuses années, vous allez comprendre que le massage érotique ne se limite pas à quelques manipulations rapides. Il requiert une longue pratique et quelques connaissances anatomiques de base indispensables. Car qui dit massage érotique ne dit pas simple effleurement des parties génitales : le corps possède bien d'autres zones érogènes qu'il serait dommage de négliger ! Grâce à de larges séquences illustrées, vous allez enfin devenir capable de l'envoyer au 7^e ciel tout en douceur...

Erik Rémès, spécialiste de la sexualité, écrivain et journaliste, va vous aider à choisir les positions, les circonstances et le matériel propices à un massage voluptueux. Voilà un guide qui va vous faire du bien, des pieds à la tête, en passant bien sûr par les parties les plus intimes de votre corps...

Sommaire

[Page de titre](#)

[Présentation](#)

[Introduction](#)

[1.massage et libération sexuelle](#)

[Petite histoire du massage](#)

[Les techniques de massages](#)

[2.l'esprit et le corps](#)

[L'esprit](#)

[Le corps](#)

[3.le massage](#)

[L'art du massage érotique](#)

[Comment toucher l'autre](#)

[Le massage et les préliminaires](#)

[Après l'amour](#)

[Bienfaits du massage](#)

[Un massage érotique réussi](#)

[Catégories de massages](#)

[4.les techniques du massage sensuel](#)

[Les gestes](#)

[Le massage des différentes parties du corps](#)

[Les types de massages](#)

[5.le massage érotique de la femme](#)

[Le sexe féminin](#)

[Le massage du sexe féminin, mode d'emploi](#)

[Vibromasseur](#)

[6.le massage érotique de l'homme](#)

[Le sexe masculin](#)

[Comment masser le sexe d'un homme ?](#)

[Fellation](#)

[7.massage anal](#)

[Métaphysique de l'anus](#)

[Anatomie de l'anus](#)

[Ouvrir l'anus](#)

[Masser la prostate](#)

[Anulingus](#)

[En résumé : le massage érotique pour elle](#)

[En résumé : le massage érotique pour lui](#)

[Du même auteur](#)

[Dans la même collection](#)

[Copyright](#)

[Mentions légales](#)

[La Musardine](#)

introduction

Un massage érotique doit répandre dans tout le corps excitation et énergie sexuelle

Si vous vous concentrez uniquement sur les organes génitaux, vous allez provoquer un orgasme sans que la décharge de la tension sexuelle ainsi obtenue ne se répande comme des ondes de choc dans tout le corps.

Faites plutôt voir « mille soleils » à votre partenaire !

Le massage érotique doit relier les parties génitales au reste du corps, c'est-à-dire faire circuler l'énergie sexuelle générée par la caresse des organes génitaux dans tout le corps et amener ainsi la participation totale du corps à la célébration amoureuse. Tout comme la tête est souvent « dissociée » du reste du corps, les organes génitaux sont trop souvent considérés comme une partie différente du corps humain. Il n'en est rien, il faut les caresser comme une partie intégrante du corps. Par des caresses qui couvrent tout le corps on réussira à réaliser le « transfert » de l'énergie sexuelle, générée par la caresse des organes génitaux, à

l'ensemble du corps et à le faire participer tout entier à la montée sexuelle.

Le premier objectif d'un massage érotique est d'être relaxant et sensuel...

Mais comme il n'est pas interdit de joindre l'utile à l'agréable, il peut aussi être prétexte à aller plus loin que la simple recherche d'une relaxation.

Très différent d'un massage traditionnel, le massage érotique nécessite un fort échange avec le partenaire, une confiance réciproque qui sera le « sésame » de la relaxation sensuelle. Le plaisir et la jouissance de votre partenaire seront bien plus forts si le corps a été, au préalable, convenablement détendu et « énergisé » par des mouvements de friction, malaxage ou effleurements.

Le massage érotique doit être progressif, afin d'apprécier la lente montée du plaisir : il vaut mieux franchir des paliers, afin d'accroître l'envie et le contrôle de soi, plutôt qu'arriver tout de suite à ses fins, au risque que le bien-être corporel s'avère trop court et mal réparti. Effectuez des mouvements amples et réguliers, sans à-coups. Concentrez-vous sur les zones musculaires, évitez les os, la colonne vertébrale, les côtes, etc. Évitez d'appuyer de tout votre poids, n'exercez les pressions nécessaires qu'un court instant. Enfin, respectez la symétrie du corps pour ne pas déséquilibrer ses sensations.

Ne soyez pas égoïste

Privilégiez d'abord le plaisir de la personne massée, car elle vous le rendra au centuple si vous vous y prenez bien. Comme pour l'acte sexuel, les caresses peuvent se pratiquer avec la main ou toute

autre partie du corps susceptible d'apporter des stimuli sensoriels : lèvres, langue, bras, pieds, tissus, corps tout entier, etc. Certaines personnes ont besoin de deviner le désir de l'autre pour mieux exprimer le leur : le masseur sera donc bien inspiré de se dévêtir au cours du massage, voire de proposer un massage « body-body » pour continuer les réjouissances. C'est en étant à l'écoute de l'autre et ouvert à ses sensations que le massage érotique pourra devenir un acte familier et chaleureux, prolongeant l'intimité du couple bien au-delà de la simple relaxation...

Le massage érotique sert non seulement à stimuler la libido, mais aussi à apprendre à mieux appréhender un stimulus sensoriel. Il peut aussi s'apparenter à un préliminaire sans orgasme, visant à augmenter la connaissance et le contrôle des sens avant la pratique sexuelle proprement dite. Certains professionnels recommandent le massage érotique aux hommes présentant des problèmes d'éjaculation précoce ou aux femmes souffrant de troubles sexuels : cette méthode apprend au massé à mieux faire circuler son énergie, décontracter la musculature du bassin, et ainsi prolonger (et maîtriser !) l'excitation sexuelle.

Des professionnels

Ce type de massage peut se pratiquer à domicile, ou dans certains centres spécialisés et discrets. Qu'il soit masseur ou masseuse, l'individu manipulant le corps doit rester constamment à l'écoute de celui ou celle qui se fait masser, pour prévenir ses éventuelles réticences.

Le massage érotique peut être proposé dans des salons spécialisés n'ayant pas de vocation thérapeutique. Dans ce cas, il constitue une forme de travail sexuel tarifé. La « finition » (optionnelle) du massage sexuel s'effectue alors par masturbation ou par fellation. Dans certains lieux plus ouvertement « hot », le massage érotique peut être complété par un rapport sexuel complet, incluant une pénétration.

Par définition, un massage est censé atténuer le stress et apaiser les douleurs : il ne doit donc jamais faire mal, à plus forte raison s'il

se veut coquin ! Au-delà de la détente, il est aussi un bon moyen d'oublier les problèmes de société et ses soucis personnels... tout en réveillant l'appétit sexuel ! Si après ça vous n'êtes pas convaincu...

Plaidoyer pour le massage érotique

Un remède contre la crise du couple !

Votre vie sexuelle n'est plus ce qu'elle était... Les tracas quotidiens et le travail ont eu tendance à réduire votre libido et vos rapports avec votre partenaire. De son côté, idem : le stress et la routine ont produit leur effet dévastateur... Vos envies se font plus rares, vos corps à corps plus lointains, comparé à la ferveur sexuelle des débuts. Vous avez beau être encore amoureux, l'épanouissement sexuel n'est plus ce qu'il était. Comme beaucoup de couples, vous avez essayé de diversifier les jeux : sextoys, scénarios coquins, nouvelles positions, etc. Malgré cet aspect ludique appréciable, votre désir est resté plombé par le stress du monde environnant, et la grisaille du train-train quotidien. Il vous faut joindre l'utile à l'agréable : trouver une technique qui relaxe et vous fasse oublier un moment vos problèmes, tout en procurant un désir renouvelé pour l'autre. C'est là que le massage érotique entre en scène...

Laissez-vous aller, apaisez-vous et apprenez à redécouvrir votre corps, mêlant relaxation et plaisir dans un même effleurement. Cette fois, vous ne pouvez plus prétexter la fatigue pour refuser : laissez votre partenaire faire le travail, il en sera ravi ! Cela vous mettra « en train » et quand ce sera votre tour de lui rendre la pareille, vous y prendrez aussi un plaisir fou. Vous y oublierez votre stress et vos tracas. Si votre homme a des problèmes d'érection, cela l'aidera à les surmonter ; et s'il n'en a pas, ça décuplera ses possibilités ! Vous apprendrez ainsi, ensemble, à réveiller votre libido et lui donner un coup de fouet salutaire. Alors n'hésitez plus, et foncez !

Érotique, le massage !

Ce livre explique de manière simple, libre et décomplexée la pratique des massages et des plaisirs sensuels qui lui sont liés. Il offre une vision déculpabilisée de l'érotisme. Il propose des jeux érotiques variés, jubilatoires et harmonieux et s'adresse à tous, quels que soient leurs pratiques et orientations sexuelles.

« Comment faire un bon massage ? »

« Comment doigter mon partenaire, lui masturber la prostate ? » ; « comment utiliser un vibromasseur ? » ; « qu'est-ce que l'éjaculation féminine et le point G ? » : autant de questions sans réponses pour nombre d'entre nous. Pourtant, la sensualité est autant affaire d'imagination et d'amour que de savoir-faire, de méthode et de technique. L'amour et la sexualité sont des champs de l'humain encore vierges, mais ils constituent cependant des voies d'accès privilégiées d'une maïeutique individuelle. La sensualité permet souvent de se découvrir, soi et son âme.

Le sexe est sans aucun doute parmi les sujets qui suscitent, encore aujourd'hui, à la fois le plus d'intérêt, mais aussi de gêne. Au troisième millénaire, malgré la médiatisation et la mise en scène de la sexualité et de ses représentations, mythes, peurs, tabous et idées fausses perdurent. Les considérations morales et religieuses, plus ou moins strictes selon les époques et sociétés, ont laissé croire, à tort, que la sensualité n'était qu'un élément secondaire, voire superficiel dans la vie des individus. Il n'en est rien : mésestime de soi, dépression, mésentente, homophobie intériorisée et violences résultent de perturbations de l'activité sexuelle...

Ce guide traitera de l'érotisme sans tabous, dans une vision libre et libertaire. La sensualité est une activité fort complexe, qui fait intervenir de multiples aspects de l'homme : son psychisme, son imaginaire, sa relation aux autres, sa philosophie de vie, sa morale, son milieu social, ethnique, religieux, ses éléments anatomo-

physiologiques, etc. Il s'agira donc ici de prendre en compte cette diversité.

La culture judéo-chrétienne rejette de nombreuses pratiques (les caresses, les rapports bucco-génitaux, la sodomie, par exemple), proscrites et taxées de perversions. Il semble pourtant capital de sortir la sensualité de sa normativité, de son manque de culture et d'imagination érotique, de sa culpabilité, et de lui donner matière à plus de fantaisie.

L'érotisme doit être ludique et imaginaire.

1. massage et libération sexuelle

La fin du xx^e siècle et le début du xxi^e ont connu la banalisation du sexe et une démocratisation de l'érotisme. À partir des années 1970, le sexe s'exhibe : la littérature érotique se popularise et le cinéma X se développe. Arrivent, dans les années 1980, les nouveaux moyens de communication, la vidéo et le magnétoscope, l'explosion de la diffusion des images, enfin l'omniprésence du sexe dans les médias. L'érotisme devient un produit de consommation qui se vend et fait vendre dans des publicités de plus en plus explicites ; l'intimité de la sexualité est exhibée lors d'émissions télé grand public.

Qu'en est-il de cette prétendue « révolution sexuelle » ? Les années 70 nous avaient promis monts de Vénus et merveilles phalliques en matière de sexe. Nous ferions, depuis, « l'amour et plus la guerre ». Il serait « interdit d'interdire » et l'on devrait « jouir sans entraves ». Que nenni ! Les statistiques actuelles de la sexualité laissent sceptiques quant à une réelle évolution des mœurs et jeux sexuels. Comme le dit la sexo-démographe Maryse Jaspard (*La Sexualité en France*, éditions La Découverte-Syros), « *Comme trente ans auparavant, prédomine une sexualité conjugale qui s'apaise avec la*

longévité du couple. Aucune évolution tangible qui indiquerait une libération sexuelle. La "libération" sexuelle semble aller plutôt dans le sens d'une intériorisation des normes sociales par l'individu. Certes la sexualité s'est échappée du carcan qui l'enserrait, mais elle est aussi plus sociabilisée, standardisée. En outre, le déferlement visuel et langagier du sexe qui caractérise la fin de ce deuxième millénaire engendre un grand décalage entre pratiques et représentations : la libération sexuelle apparaît, plus que jamais, comme un des grands mythes du xx^e siècle ».

La sexualité humaine et ses différentes expressions, hétéro, homo et bi, a connu de profonds bouleversements : divorce par consentement mutuel, pilule contraceptive, droit à l'avortement ont durablement dissocié reproduction et sexualité, les femmes accédant avec le temps à un statut « égal » à celui de l'homme. D'autres bouleversements ont précipité l'évolution sexuelle en marche. L'affirmation de la communauté homosexuelle, le vote de la loi du Pacs, ont permis, de manière toute relative, à la bisexualité et à l'homosexualité de « rentrer dans les mœurs » », relativisant le statut supérieur et dominant de l'hétérosexualité. Dorénavant, la recherche de plaisir est devenue l'un des buts principaux de la vie et de la sexualité au détriment de la seule procréation.

Peut-on se satisfaire d'une sexualité qui ne prendrait comme but sexuel normal que l'attirance d'un individu pour les organes génitaux du sexe opposé au sien ?

Le mouvement de libéralisation des humains et de leur sexualité, impulsé notamment par Freud, Reich, Kinsey, Masters et Johnson, doit être poursuivi. Et la liberté passe aussi par la sensualité. Michel Foucault l'a démontré dans son archéologie des discours sur la sexualité : le sexe est la cause et la conséquence de tous les phénomènes de notre vie comme il commande l'ensemble de l'existence sociale. On se doit donc aujourd'hui d'explorer de nouvelles voies ; de redonner toute leur place aux jeux encore très décriés il y a peu, de se hasarder sur des chemins déviants de

satisfaction sexuelle, de se mettre face à tous ses désirs, d'expérimenter d'autres organes comme source de satisfaction, de (re)découvrir toutes les potentialités érogènes de n'importe quelle partie du corps.

Petite histoire du massage

La sensation de la douceur du toucher nous vient de loin : du berceau, sans doute, où les caresses maternelles réussissaient à transmettre, avec un simple câlin, tout l'amour du monde... Du berceau de l'humanité, aussi, puisque le massage, en tant que science du corps, est connu et théorisé depuis plus de 3 000 ans. C'est sans doute la plus ancestrale de nos thérapies. La plus naturelle et instinctive, parce qu'elle vient du fond des âges...

Bien que nous n'en ayons pas de preuve avérée, on fait remonter la notion de massage à la préhistoire, où il est considéré comme le plus ancien des remèdes, le plus instinctif... Le plus vieux manuscrit connu évoquant les techniques de massage remonte à plus de 2 000 ans avant Jésus-Christ. Probablement rédigé par Huang Ti, qui régna en Chine 2 600 ans avant J.-C., le *Huang Ti Nei Su Wen* est plus connu sous le nom classique de *Médecine interne de l'empereur jaune*. Logiquement, le massage érotique aurait donc connu ses balbutiements en Asie les années ou siècles précédents, en rapport avec la culture bouddhiste, qui tisse un lien particulier entre l'esprit et le corps. Le massage était pratiqué dans l'ancienne Chine et au temps des pharaons d'Égypte : il s'agit d'une thérapie qui existe depuis 3 000 ans.

Le massage érotique a connu ses balbutiements en Asie avec la culture bouddhiste et la volonté affirmée de lier corps et esprit.

Vatsyayana a écrit le *Kama Sutra* en Inde au huitième siècle. Il préparait alors un important travail de philosophie, de psychologie, d'enseignements hindous, et un guide de sensualité sexuelle reflétant les coutumes sociales de son époque. Les enseignements du *Kama Sutra* évoquent l'utilisation d'huiles, de parfums et de massages érotiques afin d'augmenter les sens et le plaisir sexuel (« Kama » étant le nom du dieu hindou de l'amour et « Sutra » signifiant manuel ou guide).

Le massage tantrique doit ses origines à une tradition orale qui date de plusieurs milliers d'années. Toutefois, ce n'est qu'à partir du vie siècle avant J.-C. qu'il a été identifié comme courant de l'hindouisme, et s'est vu traduit en sanskrit sur des textes (ou *tantras*). Petit à petit, les principes du tantrisme se sont étendus au bouddhisme. Mais dorénavant, le tantrisme n'est guère reconnu et est, d'autre part, peu pratiqué en Inde.

Une autre théorie affirme que le massage érotique nous vient de l'époque romaine, célèbre pour ses orgies qui incitaient les convives à mettre « la main à la pâte », à peu près dans toutes les configurations, du moment que les corps étaient nus et voluptueux ! D'autre part, les Égyptiens et les Perses semblaient aussi avoir connaissance du massage : on prétend que sous Cléopâtre, les femmes de haute condition aimaient se faire masser pendant de longues heures... L'objectif thérapeutique se mêlait alors aux vertus érotiques, grâce aux mouvements experts des masseuses et des masseurs. On dit également qu'Alexandre le Grand a découvert cet art du bien-être au fil de ses conquêtes, qui le conduisirent en Perse et jusqu'en Inde. Il n'était pas rare, au temps de l'empire romain, de voir officier des esclaves-masseurs d'origine grecque, pour le plus grand plaisir des élites éclairées sur les bienfaits de cette pratique. L'historien grec Hérodote (484-424 av. J.-C.) mentionne le massage comme technique thérapeutique. Il ajoute que les effets secondaires en sont plaisants, puisqu'ils permettent d'embellir le corps et contribuent à sa forme, voire à sa longévité. Hérodikus (500 av. J.-C.), connu pour être un des maîtres d'Hippocrate – et donc, un

genre de grand-père de la médecine moderne –, prodiguait souvent des massages, dans le but de prolonger la vie de certains malades...

Suivant en toute logique l'enseignement de son maître, Hippocrate a intégré le massage à ses traités thérapeutiques. Après lui, Galien a enrichi à son tour cet héritage en théorisant et systématisant les différentes techniques, traitant le massage comme thérapie à part entière. Asclépiade, célèbre médecin d'origine grecque pratiquant à Rome, continua à promouvoir le massage comme élément crucial dans le développement d'un corps, utile non seulement à sa santé, mais aussi à son esthétique. Ainsi, sa technique évolua-t-elle vers une recherche supplémentaire de beauté, et ne resta plus cantonnée à la thérapie. Fatalement, la « décadence » progressive de l'Empire romain entraîna aussi une multiplication et un raffinement des plaisirs : au massage médecin et esthète vint donc s'ajouter le massage érotique proprement dit... Dans la foulée des riches égyptiennes éclairées de l'ère Cléopâtre, les nobles romaines se soumettaient avec plaisir aux mains expertes de masseurs vendus à prix d'or au marché d'esclaves. Le glorieux avocat et orateur Cicéron, de santé fragile et affligé d'un grave défaut d'élocution, dut l'amélioration de son état de santé... au massage ! Son médecin, paraît-il, avait des doigts d'ange et accomplissait, en la matière, des miracles. Idem pour l'écrivain Pline, qui figurait parmi les intimes de l'empereur. Avocat célèbre lui aussi, il aurait souffert d'une terrible maladie alors qu'il était au sommet de sa carrière... Se plaçant entre les mains expertes, doucement lubrifiées à l'huile d'olive, d'un médecin d'origine grecque... il retrouva toute sa santé et fit accorder par l'empereur la citoyenneté romaine à son docteur, jusque-là esclave.

Jules César lui-même ne se séparait jamais de ses masseurs, en temps de paix comme en temps de guerre, même aux confins des pires champs de bataille !

La chute de l'Empire romain et la mainmise des hordes barbares sur l'Occident firent disparaître pour un temps l'art du massage des

mœurs civilisées. Bien que rustres et brutaux, les Huns, Ostrogoths et Wisigoths, tout comme les anciens Gaulois, Bretons ou Celtes, connaissaient probablement leurs propres formes de massages... mais l'absence de documents écrits nous laisse dans le flou à ce sujet. Peut-être qu'en bons barbares ne voyaient-ils dans ces techniques que de simples remèdes « de bonnes femmes », tout juste bons pour les décadents romains ? On peut donc supposer, sans trop d'erreur, que l'art ancestral du massage disparut presque totalement pendant cette période – et que celui du massage érotique fut enterré plus profondément encore.

Au Moyen Âge, les quelques connaisseurs de l'art du massage ne voulaient pas trop se faire remarquer, de peur d'être assimilés aux sorciers ou alchimistes, régulièrement persécutés. Un talent de « guérisseur » pouvait en effet leur coûter le bûcher, et il ne faisait pas bon revendiquer une telle science... Malgré tout, le massage survécut sous des formes diverses et variées, notamment folkloriques, comme cette coutume nommée « toucher du roi » : aux jours de fête, malades et arthritiques se présentaient devant leur seigneur pour qu'il leur passe les mains sur le corps. Durant la Renaissance, le xv^e et le xvii^e siècles, le massage tomba en désuétude, puis dans l'oubli. Seules quelques voix osaient parfois se faire entendre pour rappeler sa pratique et ses bienfaits, comme le naturaliste italien Alpin, revenant d'un voyage en Égypte vers 1593, qui écrivit que les descendants des pharaons se faisaient masser de la tête aux pieds chaque fois qu'ils prenaient un bain.

Précurseur du marquis de Sade, le licencié Paullini préconisait une forme très particulière de massage combinant, outre les mains manipulatrices, l'usage du fouet, de la fessée, de la rossée ou toutes autres sortes de « percussions » brutales sur le corps, censées pimenter la sauce. Si certains, dans les cercles libertins, le prirent apparemment très au sérieux, sa méthode ne passa guère à la postérité (dommage ?). L'un des rares témoignages fiables sur la survivance en ces temps difficiles nous vient d'un célèbre médecin du xvii^e siècle, nommé Sydenham. Il prophétisa que celui ou celle

qui posséderait le don du massage ne tarderait pas à faire fortune, malgré le peu d'appétence de l'époque pour cette pratique...

C'est finalement avec le XVIII^e siècle – très justement surnommé « siècle des Lumières » – que le massage revint en force. L'iconoclaste Voltaire, non sans malice, a lui-même fait de la réclame pour un curieux appareil nommé « trémousoir » : il s'agissait, apparemment, d'un fauteuil agité de secousses, précurseur des fauteuils vibrants bien connus de nos jours dans les émissions de télé-achat. S'il ne fit pas la gloire (et encore moins la fortune) de Voltaire, ce trémousoir avait pourtant pour mérite de remettre l'agitation des chairs au goût du jour. Une autre figure célèbre de ce temps, Mesmer, disait pratiquer le magnétisme et autres techniques « psychiques » et « miraculeuses »... lesquelles, en vérité, s'avéraient être des massages érotiques avant l'heure, pratiqués sur des patientes pas farouches et bien embouchées. Bientôt poursuivi par les maris mécontents, Mesmer réussit à quitter la France avec un beau magot, érotiquement extorqué aux belles alanguies qui avaient cédé aux sirènes du « mesmérisme »...

C'est finalement au XIX^e siècle que les connaissances en matière de massage eurent droit à un recensement digne de ce nom : le Suédois Peter Henrik Ling consigna dans un traité les techniques de massage occidentales et orientales. Ce livre popularisa la pratique et lui donna en quelque sorte ses lettres de noblesse. Ce furent les débuts du célèbre « massage suédois », dont toutes les formes occidentales actuelles sont plus ou moins dérivées.

LE MASSAGE AUJOURD'HUI

Toutefois, malgré l'essor du massage à l'heure actuelle, le toucher reste un aspect trop souvent négligé dans notre vie moderne : beaucoup de gens ignorent ainsi que le massage thérapeutique peut également cohabiter avec le massage érotique à proprement parler. Cette méconnaissance découle d'un manque d'information, mais

aussi sûrement de quelque tabou hérité de nos racines judéo-chrétiennes... Cette vieille croyance populaire qui associe bêtement l'érotisme à la dépravation.

Les techniques de massages

Il est nécessaire de donner un rapide aperçu des multiples écoles de massage, et du but poursuivi par chacune, afin que le néophyte se sente rassuré et sache choisir la sienne en fonction de ses besoins et – surtout – de ses envies.

Il existe deux grandes familles de massages : les massages thérapeutiques (très longuement théorisés, en fac ou à l'école de médecine), et les massages d'« entretien » ou de relaxation, plus sujets à polémique.

THÉRAPEUTIQUES

Nous sommes familiarisés avec l'« acupuncture » venue d'Orient : au-delà de celle, un peu spectaculaire, pratiquée avec les aiguilles, il existe une variante beaucoup plus « soft », qui n'utilise que les pouces ou les jointures pour exciter certains points particulièrement sensibles du corps. La variante japonaise de cette pratique s'appelle le Shiatsu. Cette école a débouché sur la pratique dite « Do In », forme d'auto-massage dans laquelle le patient apprend à agir lui-même sur les points douloureux...

On peut mentionner aussi le massage « reichien », aux vertus proches de la psychothérapie... Ou le « rolfing », qui vise à remodeler le corps en une dizaine de séances : ce type de massage se pratique avec des touchers profonds, parfois assez durs, dans le

but de réharmoniser le corps et sa personnalité – ce qui passe parfois, on s'en doute, par une certaine violence cathartique.

Citons aussi le massage « de Proskauer », essentiellement basé sur la contrôle du cycle de respiration. Ou la « thérapie de polarité », qui raisonne un peu comme l'acupuncture, mais met en pratique des techniques voisines du « rolfing »...

RELAXANTS

Il y a aussi quantité d'écoles différentes : la plus célèbre est l'école dite « Esalen », qui a donné naissance à toutes sortes de groupements associatifs prônant l'utilisation et la bonne compréhension du massage. On mentionnera aussi, pour finir, le massage esthétique : pratiqué en institut de beauté, il a surtout pour but d'améliorer l'apparence physique, sans trop se soucier des critères psychologiques et du bien-être sexuel qui vont avec...

Aujourd'hui, le tantrisme a trouvé une seconde vie dans les pays occidentaux. Très populaire depuis une dizaine d'années aux États-Unis, il connaît désormais un essor important en France.

La découverte du massage, et en particulier du massage érotique, est donc un moyen de lutter contre le rythme débilant de nos sociétés : dans une vie ultra réglée et hyper planifiée, nous n'avons plus le temps de nous imprégner de la chaleur de notre partenaire – hormis dans l'acte sexuel.

Réapprendre la technique du toucher a donc des vertus euphorisantes, et presque philosophiques : en s'accordant le temps de redécouvrir le corps de l'autre, on en arrive à se redécouvrir soi-même...

2.l'esprit et le corps

L'esprit

POURQUOI PARLER DE SENSUALITÉ ?

La sensualité est communication. La sexualité et l'amour sont parmi les derniers espaces de liberté de notre monde actuel enrégimenté par les lois du marché et l'argent. À l'heure où seul compte le pouvoir (financier, moral, hiérarchique, etc.) que l'on peut prendre sur les autres, le sexe et l'amour libèrent. Quand notre corps est en émoi, les barrières de la conscience et de la raison sont dépassées. L'amour rend fou. Et tant mieux. Il permet de dépasser sa timidité et la peur que nous a inculqué la société. Cet amour qui guide notre vie, ce désir incarné, ce sentiment toujours atteint et éclipsé, fruit de nos entrailles, moteur impitoyable de notre chair, de notre être et de la vie. Les corps se suivent et se ressemblent, s'enchâssent, s'assemblent, s'emboîtent et s'encastrent. Et se

lassent. Un désir en chute perpétuelle qui se casse et se tue à chaque rencontre. Puis renaît et bande.

La sensualité comme don de soi. Le langage du corps et des émotions est certainement le plus troublant, sa grammaire la plus pure, ses signes les plus émouvants. Alors que nous n'allons parler dans ce livre que de pratiques érotiques, il faut poser ici l'amour et la tendresse comme prolégomènes à toutes sexualités. La sensualité trouve sa raison d'être dans le romantisme et dans l'amour.

Les techniques exposées dans ce livre n'auront de valeur – « d'âme » – que si elles se font dans l'amour, le don total de soi et le respect de son partenaire. Elles ne sont pas à reproduire comme des chorégraphies absurdes et mécanisées. Ce livre est une partition à interpréter avec exaltation, passion et enthousiasme. Brûler d'amour, aimer passionnément son partenaire, le lui prouver, voilà ce que pourrait être une sensualité vraie.

La sensualité et la liberté. Certains pratiquent la sexualité avec une seule personne, parce qu'ils ont appris à la connaître. C'est avec elle qu'ils construiront un univers de dialogue, de sentiments et d'entraide. D'autres, stakhanovistes, collectionneront les rencontres ou multiplieront les passes. À chacun de choisir sa voie dans le respect des autres et de lui-même.

Le phallus n'est pas le seul outil de communication du mâle occidental, pas plus que l'agressivité ou les scènes de ménage. Sans tomber dans le spiritualisme ou le tantrisme, une attitude mentale positive est primordiale. Il est recommandé d'être au calme, de se parler longuement. Les partenaires se confient des choses, se font des reproches s'il y a lieu. Ils se regardent. Chacun doit se rendre compte de qui est l'autre, se laisser remplir par l'âme de l'autre. Car avant de « faire l'amour à un trou ou à un phallus », on parle avec une âme. La sensualité est l'interpénétration de deux âmes.

COMMENT PARLER DE SENSUALITÉ ?

Parler avec les mots et le corps. Il ne faut pas hésiter à expliciter verbalement ce que l'on exprime par des caresses.

Pour communiquer, il s'agit de se défaire de nos modes de pensée habituels, nos fantômes. Éviter d'être moqueur pour se défendre par peur ; ne pas être parano et chercher la faute chez l'autre ; ne pas chercher le partenaire idéal qui n'existera jamais ; tenter de se défaire des rôles et névroses habituelles de soumission et domination ; ne pas prendre l'autre, le jeter puis le reprendre dans un mouvement permanent ; ne pas reproduire inlassablement les mêmes schémas névrotiques. Là encore, vaste programme ! Programme de toute une vie, même.

Informez votre partenaire de ce que vous faites et allez faire. Verbalisez et expliquez tout ce que vous entreprenez.

Soyez explicite. Exprimez clairement ce que vous voulez.

Donnez une instruction à la fois. Cela évitera des confusions et vous permettra de savoir ce que vous voulez réellement.

Montrez votre approbation, donnez des encouragements, poussez juste un soupir d'amour.

Ne pas être trop critique. Encouragez votre partenaire plutôt que de vous focaliser sur le « mal ». Soyez gentil l'un envers l'autre et positiver.

Débriefing : parler des choses après. Faites le point sur vos sensations et ce que vous avez vécu vous permet de choisir ce que vous allez refaire ou ne pas reproduire.

Notre corps reste encore souvent un terrain de jeu inconnu. Pour Geneviève Paicheler (*Sexualité et sida*, ANRS), « *les déterminants biologiques de la sexualité ne peuvent être ignorés. Toute théorie de la sexualité s'appuie sur une compréhension du potentiel et des limites anatomiques et biologiques qui sont autant de préalables à la sexualité humaine* ». En effet, par exemple, comment bien masturber le clitoris de sa compagne ou le sexe de son ami sans en connaître les spécificités physiologiques ?

On n'est donc jamais assez observateur et connaisseur de son propre corps. Les organes génitaux sont aussi divers que les visages humains. Ainsi, la forme et la taille des petites lèvres, comme la distance entre le clitoris, l'urètre et le vagin varient selon les femmes. Tout le monde se pose des questions concernant son anatomie. Mon sexe est-il assez gros ? Est-il normal qu'un sein soit plus petit que l'autre ? Est-il normal qu'un testicule soit plus bas que l'autre ? Où est mon clitoris, mon point G, ma prostate ?

Le corps

LES ZONES ÉROGÈNES

Dans nos sociétés, les zones érogènes se réduisent souvent aux seuls organes sexuels : pénis, vagin et seins féminins. Quelle sexualité réductrice !

Qu'en est-il de la connaissance des massages, du point G, de l'éjaculation féminine, des orgasmes clitoridiens ? Qu'en est-il de la jouissance prostatique des hommes, de l'éjaculation prostatique, du

travail des seins masculins, du fort pouvoir érotique de l'anus des deux sexes ?

« **Par-delà le génital** ». La façon dont vous réagissez au contact, dont vous en faites l'expérience et les zones où vous voulez les sentir vous sont personnelles : la réaction des autres peut être similaire mais jamais identique.

Les zones érogènes (mot construit à partir du dieu de l'amour, Éros, et de « gène », qui engendre) font naître le désir par la stimulation. Les organes génitaux sont appelés zones érogènes primaires. Mais il en existe bien entendu d'autres, qualifiées de secondaires, comme les aisselles, le pubis ou les pieds. Bien connaître vos zones érogènes et celles de votre partenaire est la base du plaisir !

Cartographie érotique. Chaque être est différent et possède ses zones érogènes spécifiques avec leur sensibilité propre. Découvrez vos zones érogènes et faites-les découvrir à votre partenaire : creux du coude, genoux, nombril, seins, oreilles, nuque, menton, poignet, plante des pieds, mamelons, etc. Celles-ci doivent souvent être cartographiées et travaillées pour atteindre leur potentiel libidinal. À vous donc d'établir la topographie érogène de votre corps afin de mieux guider votre amant/e.

La sensibilité

Les récepteurs sensoriels sont des cellules nerveuses qui reçoivent stimuli intérieurs ou extérieurs. Des informations vont être ensuite transmises à la moelle épinière et/ou au cerveau. Elles provoquent des réactions inconscientes au niveau de la moelle épinière et du tronc cérébral (réflexes) ; les influx qui accèdent au

thalamus au niveau du diencephale sont filtrés. S'ils sont ressentis comme importants pour l'organisme, ils seront transmis vers le cortex du télencéphale où ils déclencheront une sensation consciente.

La sensibilité est la capacité d'identifier les modifications dans l'environnement ou à l'intérieur du corps. Celles-ci sont enregistrées par les organes des sens sous la forme d'informations sensorielles données et enregistrées par un organe sensoriel. En plus des cinq sens traditionnels que sont la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher, il existe d'autres sens comme la sensibilité au froid et au chaud, la sensibilité à la douleur, le sens de l'équilibre ainsi que le sens du mouvement (kinesthésie) et la position d'une articulation (stathésie).

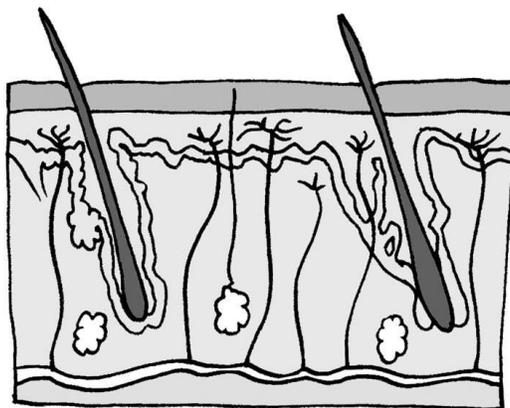
Le cerveau

Le néo-cortex : c'est le cerveau de la pensée, de la réflexion et de la mémoire. Ce cerveau nous met en relation grâce à nos cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. C'est le cerveau de la communication à la fois émetteur et récepteur. Le néo-cortex est l'aboutissement ou le point de départ des influx nerveux conscients, c'est-à-dire de la sensibilité, de la sensorialité et de la motivité.

L'archéo-cortex (ou paléo-cortex, ou cerveau limbique ou cerveau reptilien), est le cerveau de la vie végétative, il assure les grandes fonctions vitales – régularité du cœur (battements cardiaques), régularité respiratoire (fréquence respiratoire), centre de l'appétit, réflexes sexuels face à des stimulations de type érotique touchant tous les sens – érection, sécrétions internes, vasodilatation au niveau des organes génitaux.

LA PEAU

L'organe sensoriel le plus volumineux chez l'humain est la peau. C'est une merveilleuse usine à sensations, bourrée de capteurs en tous genres et de mécanismes sophistiqués qui vont nous informer (chaleur, froid, humidité, douleur), nous alerter, nous protéger, climatiser notre corps, dévoiler nos sentiments, traduire notre mode de vie, afficher nos maladies. Ce « tissu intelligent », composé de milliards de cellules, ne comprend que quelques millimètres d'épaisseur. La peau est un bouclier à deux faces, qui protège autant des agressions extérieures que des pertes de substances internes. La surface de la peau équivaut à celle d'un grand drap de bain : 1,5 à 2 mètres carrés. Son poids : 3 à 10 kilos chez l'adulte. Elle est le plus grand organe humain. Son épaisseur : de 0,5 millimètres sur les paupières à 4 à 5 millimètres dans le haut du dos, parfois plus comme sur la plante des pieds. En moyenne, l'épiderme mesure 0,1 millimètre d'épaisseur. La peau est nourrie par de fins capillaires sanguins ; mis bout à bout, ils représentent un mètre par centimètre carré. Elle reçoit aussi les extrémités des nerfs qui lui permettent instantanément de percevoir des sensations. On compte une moyenne de 170 récepteurs sensoriels par centimètre carré.



La peau joue un rôle primordial dans le phénomène permettant l'intégration par le système nerveux d'un stimulus douloureux : on appelle ça la « nociception ». En clair, ce sont les terminaisons nerveuses de la peau, en particulier celles au bout des doigts, qui nous permettent d'explorer et analyser ce qui l'entoure, et aussi de ressentir la douleur. La peau possède quatre types de récepteurs, chacun agit en fonction de stimuli différents, et retourne des informations spécifiques au cerveau, pour qu'il les interprète. Ces informations transitent de la colonne vertébrale jusqu'au thalamus, via deux types de canaux : l'un réservé aux informations sur la douleur et la température ; l'autre pour les sensations du toucher proprement dit (texture, pression, dureté).

Toucher une personne produit une sensation de pression sur la peau. Ce sens permet de recevoir et de transmettre simultanément des sensations. Le toucher représente donc une communication sensorielle privilégiée, une communion même. La peau possède près de 1,5 millions de récepteurs sensoriels réagissant spécifiquement au contact. Les récepteurs sensoriels sont formés d'appendice de neurones sensitifs qui se terminent dans la peau. Il existe différents récepteurs cutanés spécialisés pour un type de stimulus particulier et situés à des profondeurs variables. Par exemple, les glandes de Merckel et de Maeissner détectent les effleurements ; les terminaisons de Ruffini sont sensibles à la chaleur ; les bulbes de Krause réagissent au froid ; et le corpuscule de Pacinian se manifeste lors d'une forte pression et semble annihiler les autres sensations. Certaines parties du corps possèdent un plus grand nombre de ces terminaisons nerveuses. Leur stimulation sera donc plus productive en terme de sensations. Ainsi, nos zones érogènes sont-elles plus innervées et sensibles.

Les récepteurs nociceptifs (de la douleur) sont présents au niveau de la peau et de nombreuses régions internes du corps, muscles et articulations. La nociception est une fonction défensive, d'alarme. C'est l'ensemble des phénomènes permettant l'intégration au niveau du système nerveux central d'un stimulus douloureux via l'activation

des nocicepteurs cutanés, musculaires et articulaires. Le transport de l'information sensorielle par les nerfs se fait de la périphérie (lieu du ressenti) jusqu'à l'encéphale. Il faut que la stimulation dépasse un certain seuil pour qu'il y ait un déclenchement d'une réponse électrique.

Ces récepteurs possèdent une fonction d'alarme. En cas de stimulation, le signal douloureux parvient à la moelle épinière par l'intermédiaire des nerfs périphériques. En passant par le thalamus, il est transmis aux aires sensibles du télencéphale où la conscience de la sensation douloureuse se produit. Cette transmission peut-être inhibée ou diminuée par des substances libérées par le cerveau. Cette possibilité de régulation est rationnelle afin que les stimuli douloureux n'entraînent pas l'arrêt de comportements vitaux. Une personne au repos, ou alitée, sera plus sensible aux stimuli qu'une personne en activité. La sensation douloureuse est influencée par la susceptibilité individuelle. La peur peut augmenter ces sensations alors que la distraction la diminue.

Les douleurs n'ont pas toutes une origine sensorielle. Ainsi, un conflit psychique pourra s'exprimer par une douleur (**psychosomatisation**). On différencie les douleurs en fonction de leur durée. La douleur aiguë a une durée limitée et disparaît rapidement. La douleur chronique est une douleur continue ou une douleur revenant fréquemment.

DOULEUR ET SENSUALITÉ

La douleur est indissociable du plaisir. Pour toute douleur, le corps a besoin d'une période d'échauffement pour s'adapter. Dans un rapport sado-masochiste, la douleur concentre tous les sens de celui qui la reçoit sur son propre corps. Elle le recentre sur lui-même. Ainsi, l'on ne se fixe plus sur le stress de la vie quotidienne des sociétés occidentales décadentes. À un certain point d'excitation, c'est un peu comme si le corps était totalement anesthésié et envahi

par une vague de chaleur bienfaitrice. On devient intégralement soumis à ce qui se passe, la tête vidée de son jus de conscience. Un sentiment total d'abandon à l'autre vous étreint, ne sachant plus jusqu'où lui (elle) et vous pourrez aller.

L'apprentissage de la douleur doit donc se faire graduellement.

On commence par caresser les zones que l'on maltraitera par la suite. On accentue l'intensité progressivement afin que le cerveau ait le temps de s'adapter en produisant des produits spécifiques, neurotransmetteurs euphorisants ou analgésiques. La capacité à endurer la souffrance est proportionnelle à la production des ses substances chimiques. Pas besoin d'être sado-maso pour cela et chacun en a ressenti les prémisses : proches de l'orgasme nous supportons tous beaucoup plus facilement la douleur. De même, après l'orgasme, ces produits se résorbent presque instantanément dans l'organisme et la douleur n'est plus supportable.

Dans le cas de privations ou de trouble d'un organe sensoriel (les yeux bandés par exemple), les autres sens mettent en place un système de compensation. Ainsi, les aveugles possèdent un sens du toucher hors pair. La compensation sensorielle permet donc de recevoir indirectement une stimulation d'un sens inhibé. La compensation sensorielle est rapide, de l'ordre de quelques minutes. Durant certains jeux érotiques, où les yeux sont bandés, l'ouïe et le toucher vont rapidement prendre le relais de la vision. Le moindre contact provoquera alors une sensation extrêmement intense et disproportionnée. Pour cela il est conseillé d'éviter les stimulations trop fortes au profit de stimuli graduels.

LE BAISER ET LA BOUCHE

La bouche est un organe central de la sensualité. Elle intervient dans quantité de jeux comme la fellation, le cunnilingus ou l'anulingus. Le corps de l'autre est léché, goûté, mangé, mordu

durant le massage : l'amour est, qu'on le veuille ou non, une forme civilisée et sublimée de cannibalisme.

Le baiser peut représenter un geste de fusion, d'affection, de passion et de respect. Au moment de l'orgasme, il intensifie le sentiment pénétrant et fusionnel. Les baisers sur les paupières, le nez, le front, le poignet témoignent tendresse et attention tandis que ceux portés sur le cou ou les oreilles provoqueront de délicieux frissons. Romantique, sensuel et hautement érotique s'il en est, le baiser est certainement, avec la pénétration, une des pratiques les plus intimes du rapport sexuel. Le contact entre les bouches, les langues unies, provoque chez beaucoup une forte excitation, un sentiment de communion intense, de fusion totale.

Embrasser est tout un art. Concentrez-vous sur le plaisir de vos lèvres contre ses lèvres, de votre langue contre sa langue, du contraste entre le sec et le mouillé. Utilisez vos lèvres, votre langue, vos dents. Appuyez fort, sucez, aspirez, léchez le coin de la bouche, l'intérieur de ses lèvres, caressez son visage, sa nuque, son cou. Massez les gencives, aspirez sa respiration. Donnez une multitude de petits baisers.

La bouche, les lèvres et la langue sont des zones à haute capacité érogène. Les terminaisons nerveuses présentes sur les lèvres sont extrêmement sensibles. Le baiser utilise la sensibilité de cette région comme source d'excitation sexuelle. Le baiser est le préliminaire idéal à une bonne partie de jambes en l'air. Concentrez-vous sur le point de contact entre votre bouche et le velouté des lèvres ou de sa langue. Focalisez-vous sur le goût de sa bouche, la douceur des lèvres, la chaleur de sa langue. Léchez les lèvres de votre partenaire, aspirez-les, mordillez sa langue, visitez sa cavité buccale. Symboliquement, mangez votre partenaire. Restez, de temps en temps, les yeux ouverts pour regarder profondément votre partenaire. Jamais autant que lors d'un baiser les yeux ne sont si rapprochés. Ils se parlent alors d'âme à âme. Et c'est à ce moment, parfois, que l'on peut atteindre la vérité de l'autre. De plus, avec la

langue et la bouche, chaque partenaire peut être à la fois pénétrant et pénétré. Le baiser, par cette double pénétration, est un acte sexuel hermaphrodite.

3.le massage

L'art du massage érotique

Les mains sont le meilleur vecteur de la sensualité. Elles jouent un rôle sensuel capital. Effleurements, caresses, oui, le plaisir est au bout des doigts. Pour un bon massage érotique, il est utile de prendre son temps et de se mettre dans les meilleures conditions : lumières tamisées, musique douce, encens, support confortable, etc. Prenez ensemble une douche ou un bain pour mieux rapprocher vos corps dans une parfaite communion.

Le massage érotique demeure un massage de relaxation qui dépasse le simple bien-être. Il est différent d'un massage traditionnel. Il nécessite une plus grande communication avec l'autre, dans un esprit de confiance mutuelle et d'abandon de soi. Il est sensuel, ses gestes sont des caresses à forte tendance érotique. Toutes les parties du corps sont concernées, tout particulièrement les parties génitales et intimes : il s'agit d'un véritable plaisir et d'une

jouissance pour la personne qui reçoit ! Bref, un massage fait intervenir mains, doigts, lèvres, langue, sans parler du corps tout entier dans le body-body. D'autres auront le souhait d'aller plus loin encore avec une pénétration vaginale, anale, l'utilisation d'un godemiché ou vibromasseur. Le massage peut devenir une fin en soi (la pénétration n'est pas obligatoire) ou bien faire office de préliminaire.

Le massé doit rester totalement passif et ne pas « aider » le masseur dans ses mouvements.

LE MASSAGE ÉROTIQUE SE DIVISE EN TROIS ÉTAPES DISTINCTES :

1 - Le massage de relaxation, complet, qui vise à la détente du massé.

2 - Des caresses couvrant l'ensemble du corps.

3 - Le massage des zones érogènes du corps du partenaire et des zones génitales.

Le sexe sans le sexe

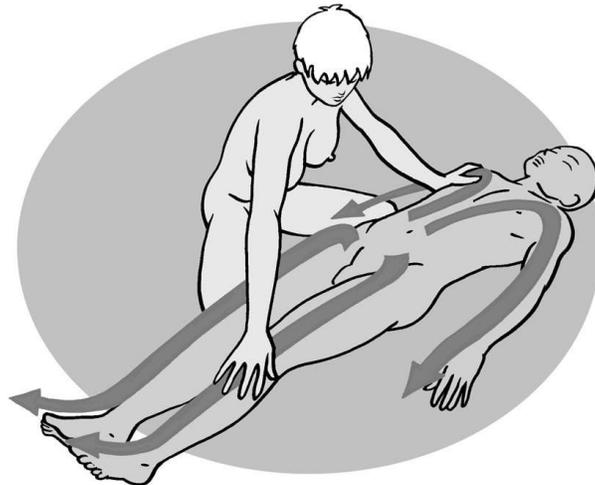
Que vous soyez enceinte, que vous n'ayez pas ou plus envie de sexe, que votre partenaire ait une IST (infection sexuellement transmissible), que vous ayez un dysfonctionnement sexuel ou que vous vous ennuyiez au lit, le massage érotique peut fournir une alternative enivrante et épanouissante.

Le but du massage érotique est de répandre dans tout le corps l'excitation sexuelle.

LE CONTEXTE

Le massage doit se dérouler dans une pièce chaude et une ambiance agréable. La lumière est essentielle. Il faut proscrire tout éclairage violent, de même qu'il est conseillé d'éteindre les téléphones. Les musiques planantes ou répétitives sont préférables à toute autre, sinon il vaut mieux faire le choix de ne pas en mettre.

Pour commencer, un massage général et sensuel paraît le plus adapté. Ensuite, il s'agit d'orienter votre attention sur le sexe de votre partenaire. On prendra garde cependant à ne pas provoquer un orgasme trop rapide.



PAS DE GESTES BRUTAUX, DE LA DOUCEUR

Celui que l'on masse s'allonge tout d'abord sur le lit : il doit respirer calmement, détendre ses muscles et se laisser aller. En résumé, il faut qu'il se donne à vous. Puis, vous devez poser vos mains sur son corps et l'enduire d'huile relaxante.

Le contact entre mains et corps ne doit absolument jamais s'interrompre.

Quelqu'un de tendu ne ressentira jamais certaines sensations et ne pourra pas exprimer toutes ses émotions. Quelqu'un dont la musculature est flasque demeure lui aussi limité dans la manière dont il ressent les choses. Dans son cas, il est recommandé de faire, à l'avenir, un minimum de sport.

SE LAISSER ALLER

La plupart du temps, les partenaires sont dans l'attente de ce que l'autre désire. Ils essaient d'anticiper, de se mettre à la place de l'autre, parce qu'ils veulent lui faire plaisir. Cette démarche contribue, en fait, à créer des frustrations et à parasiter l'échange.

Par-delà les soucis de performance, il est nécessaire de s'abandonner au seul plaisir de masser l'autre et à celui d'être massé. C'est laisser la main se poser et favoriser le ressenti immédiat du partenaire. Au travers de l'acceptation de son corps, nous sommes amenés à comprendre que l'autre ne nous appartient pas, tout comme le plaisir qu'il reçoit de nous. Le partenaire amoureux ou l'être qui masse n'est en vérité que le vecteur de ce plaisir. Celui qui masse ne cherche pas une contrepartie, il s'abandonne plutôt tout entier au besoin de masser. Besoin perçu de manière intense lorsque le massage est pratiqué sans attente, et, en conséquence, sans possibilité de frustration. Quant à celui qui se fait masser, il doit se libérer absolument de toute culpabilité.

Comment toucher l'autre

Les travaux récents des sexologues le recommandent, il faut toucher l'autre pour son propre plaisir avant tout. En un mot, il faut

être égoïste ! Cela peut paraître paradoxal.

Se focaliser sur le plaisir du partenaire et non du sien aboutit souvent à tomber dans une angoisse de performance. Le plaisir que vous prendrez à caresser l'autre sera forcément ressenti par lui. Libéré de l'angoisse de performance, vous vous sentirez plus libres. Votre partenaire n'est pas votre employeur et vous n'avez, a priori, aucune prouesse à accomplir. La sexualité n'est pas, comme tendraient à nous le faire croire nos sociétés libérales et concurrentielles, une compétition sportive.

Les caresses doivent être gratuites. On ne donne pas pour forcément recevoir en retour. Les sensations exprimées par le toucher et le senti (doigts et peau) sont les ingrédients privilégiés du plaisir. Pour les développer, il faut se concentrer sur elles. Se concentrer sur son corps, sa peau, ses doigts, sa bouche, etc.

Les caresses ne doivent, au départ, jamais être trop appuyées. Elles doivent rester légères et s'effectuer très lentement, surtout au commencement. Être ainsi touché engendre relaxation et réconfort. Elles doivent prendre en compte l'intégralité du corps et non pas se focaliser uniquement sur les zones érogènes primaires. L'effleurage est un mode de caresse délicat qui provoque, outre de banals réflexes d'horripilation (chair de poule), une forte tension érotique. L'effleurage, dans le minimalisme de son acte, est certainement un des attouchements les plus productifs en termes de sensations.

D'importantes études ont prouvé les aspects bénéfiques des caresses. De nombreuses civilisations et techniques thérapeutiques utilisent l'imposition des mains comme moyen de guérison. Le toucher apporte bienfaits physique et mental à notre corps. Le simple fait d'être touché provoque une baisse du rythme cardiaque et de la tension artérielle ainsi qu'une diminution du stress.

Le massage et les préliminaires

Pas de règles établies : imagination et tendresse uniquement. Bref, avant un plan, il vaut mieux prendre un bain et laver son partenaire. Les caresses tendres devraient précéder tous rapports. Commencez par passer vos mains doucement sur le dos de votre partenaire, le haut du derrière, jusqu'à la nuque. Il ne s'agit pas de débiter tout de suite sur les organes génitaux, au contraire. Il est possible ensuite d'embrasser le cou ou de déambuler jusqu'à la bouche de ce dernier. Explorez le corps de votre partenaire. Caressez les cils, les oreilles, le cou, les cheveux, les aisselles, les mamelons, le nombril, la colonne vertébrale, l'intérieur des cuisses, les mains, les pieds, le fessier, l'anus, le périnée. Pour cela, utilisez vos mains mais également vos cils, vos cheveux, vos dents, vos mamelons, votre toison, vos poils, vos pieds.

Nous sommes là aussi pour satisfaire nos instincts, surtout les plus vils et inavouables. Nous devons nous libérer du joug de l'éducation, bref, de tous nos préjugés.

La gourmandise dans la sensualité. Baiser profond, mordillage des oreilles, du cou, des seins, du sexe... Arrêt sur les zones sensibles : nuque, intérieur des cuisses, aisselles, seins, scrotum, sexe. Caresses, effleurements avec les mains, le bout des doigts ou les ongles. Les jeux du corps sont infinis. Il ne faut pas hésiter à visiter son propre corps comme celui des autres. Grâce aux mains, explorez une à une toutes les parties, même les endroits sensibles. Et surtout appuyez graduellement, de l'effleurage à la pression violente.

Symphonie pour le corps. Tel un artiste, composez de vos mains une symphonie pour le corps. Celui-ci devient instrument de musique des sens, piano de chair. Enchaînez les mouvements d'accalmie et d'emportement. Jouez, jouissez du corps de l'autre. Le corps possède son langage et chaque mouvement est un message. L'amour et la sexualité n'échappent pas à cette libidinale chorégraphie. Aucun mot n'est forcément nécessaire pour exprimer

son désir, sa passion, son affection ou sa répulsion. Gestes, signes et mimiques participent d'un langage du corps. Chacun doit alors développer son vocabulaire, en étudier la grammaire et composer de belles phrases érotiques.

Communiquer avec la chair. En parlant de sexe, on occulte très souvent l'importance du toucher et des caresses. Ceux-ci représentent pourtant un moyen parfait de communication.

Au commencement d'une relation, les amants se touchent et se caressent fréquemment. Ils consacrent du temps à la sensualité et apprennent de cette façon à se connaître. Cependant, par la suite, la fréquence des caresses a plutôt tendance à diminuer.

La sensualité est plus ou moins présente selon les individus.

Souvent réprimée par l'éducation et inhibée par les préjugés, elle doit être travaillée mentalement et développée. Il s'agit en fait de cultiver sa sensualité, de la muscler. Notre sexe-culture parfois consumériste préfère souvent les rapports expéditifs, les plans culs à la va-vite. Le prélude dure moins de 5 minutes dans 16 % des cas, 5 à 9 minutes dans 27 % des cas, 15 à 17 minutes dans 9 % des cas, environ 30 minutes dans 3 % des cas. C'est le règne du fast-sex. Nombre d'hommes ont conscience qu'ils ne consacrent pas assez de temps aux préliminaires. Ils ne savent pas toujours comment s'y prendre et ne savent pas qu'ils peuvent être aussi excitants que l'acte lui-même.

Pour les femmes, les préliminaires sont très souvent indispensables à la qualité de l'acte. Mais les hommes aussi en ont besoin. Ils ne sont pas de vulgaires machines à bander et à jouir. Il peut être savoureux de commencer par un bon massage du dos. Votre mâle soumis est couché sur le ventre, vous l'enjambez en vous asseyant sur ses fesses. C'est très confortable et pneumatique. Débutez par de savoureuses caresses en passant malicieusement votre langue dans l'oreille et en lui mordillant plus ou moins doucement le lobe. Il devrait déjà onduler de la croupe et commencer à éructer diverses onomatopées. Descendez doucement avec votre langue vers son cou, sa nuque et continuez

votre chemin le long de sa colonne vertébrale jusqu'au bas du dos. Si, à ce moment là, votre amant n'est pas encore à point, arrivez aux fesses, léchouillez-lui la rondelle. Cela marche quasiment à tous les coups.

Madame, caressez le visage de votre amant, massez-lui les pieds. Ne vous dirigez pas directement vers son sexe, occupez-vous de l'ensemble du corps et des fesses notamment. Faites de petites morsures dans le cou. Avec vos doigts, frottez le pourtour de ses lèvres. Sucez-lui les doigts de pieds. Embrassez-le partout. Servez-vous de tout votre corps pour masser le sien. Mettez une musique d'ambiance. Buvez quelques coupes de champagne. Commencez par toucher votre corps avec vos mains. Au début, jouez les pudiques puis lâchez-vous. Retirez vos dessous progressivement. Approchez-vous de votre partenaire en le regardant droit dans les yeux. Et lâchez-vous!

Après l'amour

Les massages érotiques sont souvent considérés comme des préludes à l'amour, mais n'en restez pas là.

Les préludes ne doivent pas faire ignorer aussi l'importance des « **postludes** », soit l'ensemble des caresses que l'on se donne après l'orgasme. Quelques hommes mal dégrossis pensent qu'il n'y a qu'une chose à faire en pareille circonstance : fumer une cigarette. Ce moment de détente totale et d'harmonie ressenti après l'amour est, au bout du compte, un moment privilégié. Les caresses paraissent alors gratuites et désintéressées. Rien ne demeure, en effet, plus beau que la tendresse post-coïtale.

Bienfaits du massage

LES BIENFAITS DU MASSAGE ÉROTIQUE

Les techniques exposées dans cet ouvrage n'auront d'intérêt que si elles se font dans le don total de soi et le respect de l'autre. Aimer d'amour, bref, aimer son ou sa partenaire et le lui prouver, voilà ce que pourrait être un beau massage érotique.

L'importance du massage, lorsqu'il est pratiqué dans l'intimité du couple, reste méconnue : il s'agit de l'occasion d'un moment privilégié, celui d'un hymne à la sensualité des corps.

Au cœur de nos sociétés en proie au stress du quotidien, les massages traditionnels, californiens, shiatsu, tantriques et autres sont plus que jamais nécessaires. Mais bien plus qu'une parade aux tensions du vécu journalier, le massage, pratiqué, bien sûr, dans l'intimité, se révèle un moyen idéal pour explorer et découvrir le corps de son ou sa partenaire. Car s'il est vrai que le massage en couple comporte justement une dimension de partage, il permet surtout une prise de conscience de son propre corps.

Le massage peut aider à la guérison de certains dysfonctionnements sexuels comme la frigidité, par exemple. Mais si la guérison survient effectivement, elle n'est toujours que le résultat d'une prise de conscience de soi et de son corps en général.

Le massage entretient bien-être et vitalité. Il permet de relâcher les tensions et soulage certaines d'entre elles relatives au stress. D'un autre côté, il aide à éliminer les toxines, raffermir les muscles, favorise la circulation sanguine ou lymphatique, adoucit la peau et assouplit, au final, les articulations.

Le massage tend à relaxer et le corps et l'esprit. Le travail du massage érotique vise à cette relaxation double. Car les

conséquences de la tension sont autant physiologiques que psychiques ou émotionnelles.

Aiguissant nos perceptions, le massage aide à mieux utiliser nos énergies. Tout cela se retrouve, en bien, sur le plan psychologique : l'individu intègre les nouvelles sensations que le massage lui fait découvrir, les transformant en émotions. Se sentir bien améliore l'estime de soi (si malmenée par notre société moderne) et contribue – idéalement – à l'ouverture d'esprit, pour faire de nous de meilleurs êtres humains.

Attention. Il vaut mieux ne pas masser une personne qui se trouve dans l'une des situations suivantes : affection cardiaque, intervention chirurgicale récente, plaies ouvertes ou brûlures, infection virale comme la grippe, le cancer, douleurs au dos, grossesse, etc. Il ne faut surtout pas entreprendre un massage sur des varices, une peau infectée, des articulations atteintes de rhumatisme, des os fracturés, des tumeurs. J'insiste aussi sur le fait que le partenaire ne devrait pas recevoir des manipulations juste après un repas.

MASSAGES ET IST

Il n'y a pas de risques à masser le corps d'un partenaire infecté par une IST. Toutefois, évitez de rentrer en contact avec ses fluides corporels et ses sécrétions génitales. Pour cela, vous pouvez utiliser des gants de latex ou de vinyle, des digues dentaires et des préservatifs.

Un massage érotique réussi

Conseils : concentrez-vous sur votre partenaire. Faites ce qu'il/elle aime. Faites quelque chose de personnel. Soyez créatif : accompagnez toujours ce que vous faites avec d'autres formes de stimulations. Utilisez toutes les parties de votre corps et non pas seulement les mains (langue, seins, sexe, cheveux, pieds, tout le corps). N'ayez pas de préjugés sur ce qui fera plaisir ou non à votre partenaire. Ne limitez pas votre plaisir : la seule limite est votre imagination.

L'AMBIANCE

Nous l'avons déjà dit en introduction à ce guide, l'ambiance doit être propice à la détente et à la sensualité : rien ne doit venir troubler ce moment privilégié. L'atmosphère doit être d'une grande sensualité et d'un grand calme. Il est utile de faire le choix d'une lumière tamisée et de mettre de la musique relaxante. Veillez aussi à la température puisque vous êtes nus.

LE CONFORT

Le confort de l'amant/e nécessite une surface ferme quoique rembourrée. En conséquence, il vaut mieux éviter le lit dont la hauteur est en général inadaptée pour le massage ; sans oublier que l'on ne peut y exercer la pression nécessaire comme avec une table de massage. Au début, il est fort possible que le massage se pratique à même le sol. L'avantage vient surtout du fait que le partenaire aura suffisamment de place pour s'étendre. Il faudra, bien

sûr, recouvrir le sol de plusieurs couvertures ou alors d'un tapis en mousse. N'utilisez le lit que si vous n'avez pas d'autres solutions. Quant au confort de celui qui masse, il lui est conseillé de s'agenouiller sur une surface molle.

LES HUILES DE MASSAGE

On utilise une huile de massage pour que les mains puissent glisser agréablement sur la peau. On peut également utiliser du lait hydratant ou pour bébé. Plusieurs parfums existent afin d'accompagner les gestes de senteurs aussi diverses que variées.

- Les huiles comestibles sont idéales lorsque l'on ne craint pas de surprendre son partenaire avec les lèvres et la langue.
- Tout comme les huiles aphrodisiaques (bois de santal, patchouli, ou ylang-ylang).
- Quant aux huiles de néroli, jasmin ou encore l'huile de rose, ce sont les meilleures, mais aussi les plus apaisantes.
- Les huiles végétales, notamment les huiles d'avocat ou d'abricot, se révèlent surtout utiles pour le massage du visage.
- Les huiles essentielles comme la lavande favorisent, elles, la relaxation.

J'ajoute qu'il est possible de faire un mélange des huiles, histoire de découvrir la combinaison qui convient le mieux au partenaire. Il est recommandé de chauffer l'huile au bain-marie avant son utilisation.

Brûlez de l'encens ou faites chauffer des huiles essentielles dans un brûle-parfum.

Murmurez des mots tendres, d'amour et d'affection à votre partenaire lorsque vous le massez.

LA RESPIRATION

Avant de débiter, il est nécessaire de se détendre, de respirer lentement pour libérer le corps et l'esprit. Le massage sensuel ne se résume pas, en effet, à une série de gestes mécaniques. Il faut plutôt imprégner chacun de nos actes ou caresses de sensualité.

Avant tout, les partenaires doivent respirer profondément. La respiration tantrique s'effectue par la bouche. Il s'agit d'une respiration lente qui vise à remplir et à vider les poumons par le ventre et non la poitrine. Elle permet notamment de baisser le rythme cardiaque tout en chassant le stress.

Faites inspirer votre partenaire profondément par le nez, en faisant bien travailler le ventre (qui doit se creuser), puis expirer par la bouche (tandis que le ventre se gonfle et repousse l'air). N'hésitez pas à inspirer/expirer avec lui, pour lui intimer le bon rythme. Il faut surtout être en harmonie avec la respiration du massé et attentif à ses moindres réactions.

Le « chi », le nom que les chinois donnent à l'énergie corporelle, dérive du mot qui signifie souffle (ou air) : les philosophes chinois pensaient que la respiration était la manière dont nous communiquions avec l'énergie universelle.

Le tantrisme et le tao disent que l'acte d'amour est essentiellement un acte de respiration.

LE MASSEUR/LA MASSEUSE

Il doit avoir les mains chaudes avant de toucher la peau du massé, c'est une nécessité. En effet, au contact de mains froides, il risque forcément d'être tendu.

On fera attention à bien entretenir ses mains par des crèmes hydratantes et un limage des ongles consciencieux. Pendant qu'on y est, on n'hésitera pas, une fois par jour après la douche, de s'enduire le corps de lait hydratant. Il est toujours plus agréable de se faire caresser ou de caresser un corps soyeux.

Le dos de celui qui masse est droit et le poids du corps utilisé afin de donner rythme et profondeur à son activité. Il s'aidera de sa respiration pour effectuer les mouvements, appuyant lorsqu'il expire.

Le bien-être du masseur est primordial également. Il devra être dans une attitude zen et bienfaitrice. Ses positions ne doivent pas le faire souffrir. Il respirera par le ventre et devra se sentir en harmonie avec la personne massée, tout en se concentrant sur son énergie.

Avec une table de massage, il est plutôt admis de se tenir debout, jambes écartées, et de plier les genoux en même temps que l'on effectue les mouvements.

Pour le travail au sol, le masseur garde les genoux ouverts. Le lit est généralement recommandé pour les massages érotiques en vue d'accueillir les ébats ultérieurs.

En général, les gens préfèrent des manipulations plus ou moins fermes. Il s'agit donc de demander au receveur son avis du fait qu'il est évidemment le mieux placé pour savoir ce qu'il ressent lors du massage.

Des mouvements légers sont utilisés sur les régions osseuses, alors que des pressions fermes sont, elles, attendues sur les grands muscles tels que les fesses.

Et n'oubliez pas : « *Aimez-vous, aimez votre corps. Il est votre temple, le creuset de toutes les alchimies. Traitez-le bien, et il vous révélera les plus profonds mystères.* » (Bhagwan Shree Rajneesh)

Catégories de massages

On compte une bonne centaine de techniques différentes pour le travail du corps. Chacune de ces techniques est conçue pour réaliser un but spécifique. Ainsi, parmi les types de massages pratiqués, il faut inclure le massage érotique qui est une forme de massage en soi, avec des finalités différentes et plus précises que le massage en règle générale, mais il peut puiser dans les techniques des principales formes de massage connues et pratiquées dans le monde.

MASSAGE D'AROMATHÉRAPIE

Utilisant des huiles essentielles, ce massage de la peau permet à la fois détente et bonne humeur chez le partenaire ou l'amant/e. Les huiles essentielles ne doivent pas être directement versées sur le corps du massé mais au creux de la main et mélangées avec de l'huile, du type amande douce (une des plus utilisées), tournesol, olive, millepertuis, jojoba, etc.

MASSAGE LYMPHATIQUE

Ici, les mouvements rythmiques sont employés pour mieux améliorer l'écoulement de la lymphe (fluide qui aide à lutter contre l'infection et la maladie) dans tout le corps. Ce type de massage est utilisé médicalement pour lutter contre la cellulite. En général, le massage part du haut du corps vers le bas du corps, en suivant le système veineux ; on peut insister sur certaines zones, comme sur les cuisses ou aux alentours des genoux. Il s'agit de faire revenir votre circulation lymphatique à un fonctionnement normal. Pour cela, le masseur exerce des mouvements alternatifs et réguliers de pression/dépression, comme le ferait une pompe. Chaque partie du corps est importante : le ventre, les cuisses, les fesses, les genoux et mollets.

MASSAGE AUX PIERRES ET AUX GALETS CHAUFFÉS

Pour obtenir un bon contraste thermique sur les points du corps à masser, rien de tel que les pierres de basalte ou les galets. Les pierres gagnent à être enduites d'une huile de massage pour favoriser la souplesse du geste et réduire le frottement (qui pourrait s'avérer désagréable). Les galets, en revanche, sont par définition plus chauds que la main humaine, ce qui accentue la bonne vasodilatation des tissus, la détente des muscles et l'élimination des tensions corporelles. Idéalement, la température devrait être de 49 °C : il ne faut pas aller au-delà, sous peine d'insupporter la personne massée...

LE MASSAGE CALIFORNIEN

Il n'a jamais existé... Simplement, les Européens ont appelé « californien » le massage qui reste le plus répandu aux États-Unis. Ce dernier est, en fait, le massage suédois. Voilà pour quelle raison on l'intitule Californien/Suédois.

Cette technique combine des gestes enveloppants et rythmés. Le massage suédois peut donc être apaisant, tonique et puissant au gré des besoins de la personne massée. Efficace pour dénouer le dos et la nuque, il demeure néanmoins un massage complet du corps, c'est-à-dire des pieds au cuir chevelu en passant par le bout des doigts. En cas de zone contractée, le masseur peut prendre l'initiative de rester plus longtemps dessus.

Développé en Californie au commencement des années 70, le massage Californien/Suédois appartient à la famille des massages psychocorporels. Il correspond à des mouvements lents et interrompus par des pauses, ce qui permet au receveur d'apprivoiser ce qu'il ressent. En résumé, ce type de massage est un support à la satisfaction physique et mentale. Le massage suédois permet, par

conséquent, aux partenaires de se détendre tout en créant une intimité. Et de même qu'il procure un plaisir immédiat à la personne qui le donne, de même celle-ci apprivoise le toucher dans un respect complet de l'autre.

RÉFLEXOLOGIE

Les reflexologues pensent que lorsqu'on masse le pied, on masse aussi le reste du corps, en envoyant des sensations et donc de l'énergie à tout le corps. Les techniques avec les pouces et les doigts sont données aux mains et/ou aux pieds, du fait que ces secteurs comprennent les « points réflexes », soit ceux qui rendent possible des raccords aux organes et autres structures spécifiques.

Le visage comprend des zones de réflexologie. Ces zones correspondent à l'intestin grêle où ont lieu le tri des nutriments bons pour l'organisme et, d'autre part, le rejet des substances inutiles et néfastes. La stimulation des zones du visage est le meilleur moyen de favoriser cette fonction de tri pour renforcer ainsi le système immunitaire de l'organisme.

Au niveau des mains, on trouve des zones qui sont reliées aux poumons. Leur stimulation demeure nécessaire pour lutter contre affections bronchiques et difficultés respiratoires.

La réflexologie des oreilles, outre qu'elle complète les cures de désintoxication contre le tabac, les obésités et les dépressions, est aussi très efficace en ce qui concerne le traitement des mains froides.

Il faut appliquer une pression du pouce sur chaque point spécifique – celle-ci doit durer environ trois secondes. Et, au final, un traitement complet nécessite entre 45 minutes et une heure.

SHIATSU ET DIGIPUNCTURE

La technique nommée « **digipuncture** » découle de l'acupuncture chinoise. Au lieu de proposer un traitement à base d'aiguilles, la digipuncture se sert uniquement des doigts pour **stimuler les « tsubos », que l'on peut définir comme des nœuds d'énergie.** Des techniques similaires existent aussi dans le shiatsu ou le massage « amma ». En pratique, le masseur utilise principalement pouce et index pour exercer des pressions sur les zones adéquates. Le praticien doit parcourir les méridiens de façon bien précise, avec ordre et méthode. Ce type de soin permet de traiter un grand nombre de troubles, parmi lesquels l'insomnie, la migraine, l'anxiété, la constipation ou encore les problèmes digestifs. Même les sceptiques peu convaincus par les autres types de massages peuvent y trouver leur compte...

La digipuncture, inspirée de la philosophie orientale, théorise le Yin et le Yang, pôles complémentaires d'énergie vitale contenue dans le corps humain. Le Yin désigne la matière et le Yang l'énergie circulant en nous. L'harmonie entre les deux pôles est garante d'une bonne santé. La digipuncture permet d'améliorer cet équilibre chez les sujets souffrants. Le traitement d'un trouble ne se fait jamais localement mais sur une base théorique héritée elle aussi de la médecine chinoise : **le corps humain comporterait 12 méridiens principaux, présentant 365 points** sur lesquels on peut intervenir pour réguler le flux d'énergie vitale. Dans les faits, les pressions exercées par le masseur sont nuancées et complétées par des mouvements rotatifs, afin que les énergies bloquées circulent à nouveau dans les membres. On est surpris (et heureux !) de constater que les patients traités par digipuncture retrouvent une grande part de leur dynamisme, après être passés par ces mains expertes.

Le Shiatsu (pression des doigts en japonais) est lui aussi un dérivé du massage chinois. Il repose aussi, tout comme la

digipuncture, sur la stimulation de points d'acupuncture ou tsubos et favorise une sensation de détente bénéfique pour le corps.

Le principe de la médecine traditionnelle chinoise est de permettre le maintien de la santé. Pour cela, il suffit d'harmoniser les flux d'énergie qui existent dans l'enveloppe charnelle. Si l'énergie coule librement, on peut affirmer alors que le corps est sain.

Il est indispensable, tout d'abord, d'évaluer l'intensité de l'énergie, ainsi que le niveau d'équilibre du Yin et du Yang. Il s'agit surtout de favoriser le libre flux de cette énergie. Car, en cas de blocage ou même de fuite de l'énergie, le corps se retrouve fragilisé ; il est donc utile d'opérer un « nettoyage » régulier de telle sorte que l'on puisse renforcer ladite énergie de l'individu.

MASSAGE TAOÏSTE

Le massage taoïste permet aux partenaires de connaître une certaine communion. Bien sûr, la masseuse (ou le masseur) doit être à l'écoute des demandes de l'autre.

Celui qui masse choisit sa position en fonction des gestes à effectuer sur la personne qui demeure, elle, allongée.

On commence ainsi par des pressions sur les épaules, puis sur le crâne, le cou et le visage. Cette étape ouvre les conduits d'énergie et favorise le lâcher prise.

D'un autre côté, les seins et les organes génitaux ne sont ni à éviter, ni à privilégier (ils sont des parties du corps comme les autres, et reçoivent, par conséquent, les mêmes attentions). Le massage comprend ensuite des étirements des bras. Puis la séance se termine par des mouvements vibratoires.

MASSAGE TANTRIQUE

D'origine indienne, le tantrisme vise à une meilleure connaissance aussi bien de soi que des autres. Le tantra représente, en effet, une

philosophie dont la sexualité – que l'on peut qualifier de libre – est l'un des vecteurs.



Le massage tantrique ouvre la porte de notre réalité tant féminine que masculine par la (re)découverte des sensations positives du toucher. Il révèle la dimension sacrée et même magique de l'être humain. Plus exactement, il privilégie ouverture du cœur et compassion.

Finalement, le massage tantrique permet aux deux amants une vie amoureuse plus riche et une sexualité qui coule naturellement.

La libération de la kundalini, soit la force contenue vers le bas de la colonne vertébrale, nécessite un certain temps, puisqu'il s'agit de s'abandonner, de chercher, par le biais de la méditation, une parfaite plénitude. Par la découverte de son énergie corporelle et en faisant entrer cette dernière en harmonie avec celle du partenaire, l'adepte du tantra ou tantrika atteint une forme nouvelle de plaisir et d'échange sexuel. Pour les hommes, il s'agit surtout de dissocier

plaisir et éjaculation afin de devenir, à l'instar des femmes, multi-orgasmiques. Pour les femmes, c'est la possibilité de vivre au mieux leurs orgasmes et d'expérimenter leur rôle d'initiatrices de l'amour.

Pour les deux amants, l'initiation tantrique se présente, enfin, comme une promesse de plaisir fusionné : l'homme trouve sa part de féminité, tandis que la femme s'ouvre à sa part de masculinité.

Le tantrisme est basé essentiellement sur la circulation des énergies. En travaillant en direction des reins et du ventre, on concentre les énergies, et tout particulièrement les énergies sexuelles. Cependant, le massage n'est pas l'acte sexuel proprement dit. Il en constitue simplement le prélude idéal.

Lorsque nous avons un orgasme, l'énergie produite se déverse dans l'univers et est perdue pour nous. L'enseignement taoïste et tantrique vise à recycler l'énergie dans nos organes génitaux, dans notre corps, et dans celui de notre partenaire. Cela peut sembler facile mais en réalité c'est très complexe. Il est nécessaire de se faire aider pour cela.

4.les techniques du massage sensuel

Des techniques variées peuvent être prodiguées de telle sorte que le massage devienne une expérience sensuelle. Pour y parvenir, tout dépend, bien entendu, de la qualité du toucher de la personne qui masse. Un toucher qui s'apprend et se travaille avec l'expérience, dans le don de soi et l'amour de l'autre.

Le massage érotique est un outil idéal pour mieux connaître son partenaire : au-delà des sensations agréables, l'échange sensuel participe de la bonne connaissance du corps, et a une incidence positive sur la maîtrise du plaisir sexuel. Lors de ces massages, le corps découvre certaines sensations, et améliore sa faculté à apprécier les stimuli érotiques. Le massage sensuel est donc un préliminaire idéal, une lente montée en puissance vers quelque chose de fort et intense. Chacun choisira donc une technique appropriée à son partenaire, ses goûts et préférences. Quels qu'ils soient, ces massages ne doivent pas s'appliquer brutalement... Mais au contraire, en étant toujours à l'écoute de l'autre. Car une

meilleure maîtrise des réactions du corps est l'une des clés de l'accès à une plus grande sensualité.

Les gestes

Nous allons maintenant découvrir les différents gestes de base qui participent à un massage réussi.

Les mouvements les plus utilisés dans les massages relaxants sont l'effleurage, l'ondulation, le tapotement, les étirements, le meulage, et même la digipuncture...

LES CARESSES

En préalable, on procède par des manœuvres d'effleurement qui visent à mettre le massé dans l'ambiance. Il s'agit essentiellement de mettre un terme aux douleurs musculaires et autres blocages de type énergétique. Ensuite, il est indispensable d'effectuer des étirements avant de finir par des manœuvres manuelles circulaires. La caresse est un moment de bonheur intense. Elle assure l'évacuation du stress et la revitalisation du partenaire qui bénéficie ainsi de cette dernière.

LES EFFLEUREMENTS

À effectuer en début et fin de massage, sur tout le corps. Travaillez les muscles en surface, afin de les détendre.

Il existe différentes techniques de massage par effleurage comme la friction, le meulage, le pétrissage, le hachage ou encore la

percussion. En raison de son extrême douceur, l'effleurage est surtout utilisé pour détendre son partenaire de manière à le préparer aux techniques de massage plus profondes. Mais il peut servir également à terminer une séance de massage, histoire de favoriser le retour au calme de l'organisme de ce dernier. On compte deux types d'effleurage, c'est-à-dire l'effleurage léger et l'effleurage circulaire.

Le premier consiste en une légère pression sur la peau. En débutant par les épaules, le masseur descend vers les bras, le dos, puis, les jambes.

Le second type fait appel, quant à lui, à de légers mouvements circulaires. Chaque rotation est ainsi dirigée vers le cœur pour mieux optimiser la circulation sanguine. Alors que la technique de l'effleurage léger est utile au commencement d'une séance de massage, l'effleurage circulaire sert, au contraire, à terminer celle-ci. L'effleurement a ses vertus. Les bienfaits du massage par effleurements successifs dépendent en particulier du degré de pression employé. Par le biais de mouvements fermes, celui qui masse favorise la circulation sanguine tout en régulant le flux lymphatique. Par contre, l'effleurage lent s'avère idéal pour apaiser les nerfs.

LES GRANDS CERCLES

Les mains tracent de larges mouvements circulaires tout au long du corps, sans jamais s'interrompre, afin de former une spirale.

Avec des gestes lents et doux, posez d'abord les mains sur le haut du dos. Puis, basculant en avant, descendez progressivement le long de la colonne vertébrale. Parvenu à la base de celle-ci, séparez vos mains et, revenant vers l'arrière, remontez par les régions latérales. Répétez ce geste plusieurs fois.



LE PÉTRISSAGE

Par le pétrissage, le masseur se saisit de la masse musculaire de son partenaire et la serre entre les doigts. Cette technique convient ainsi aux zones charnues (mollets, cuisses, épaules,...) dont elle libère les fibres musculaires et active également la circulation.

A contrario du massage par effleurements, le pétrissage mobilise les tissus en profondeur. Par exemple, afin de dénouer les contractures situées en des endroits bien précis, il est permis d'appuyer sur les muscles avec les doigts tendus ou pliés au niveau de la deuxième articulation tout en dessinant des petits ronds.

Saisissez et pétrissez les muscles à pleines mains, en alternant : tandis que la première desserre sa prise, l'autre se ferme sur la zone voisine, et ainsi de suite. Ne retirez pas vos mains entre les mouvements; transférez doucement la pression de l'une à l'autre, comme pour pétrir de la pâte.



ÉTIREMENT

Avec les deux mains alternées, étirez les tissus en déplaçant vos gestes lentement, de chaque côté du corps.

PALPER-ROULER

La main gauche tire fermement vers l'avant, la droite vers l'arrière. Puis, sans interrompre le geste, inversez le sens. Progressez petit à petit le long du corps.



Pression appuyée

Avec les pouces, le talon des mains ou la pulpe des doigts, effectuez des mouvements de friction. Les pressions, localisées et appuyées, doivent atteindre les zones de tension de façon perpendiculaire.

Le roulement du pouce

Appliquez vos mains et pressez le gras des pouces en petits gestes transversaux assez profonds, voire en petit cercles. Faites ensuite rouler les pouces l'un au-dessus de l'autre, et poussez plus loin à chaque roulement successif, afin de faire effet sur une large surface.



LA PRESSION DU TALON DE LA MAIN

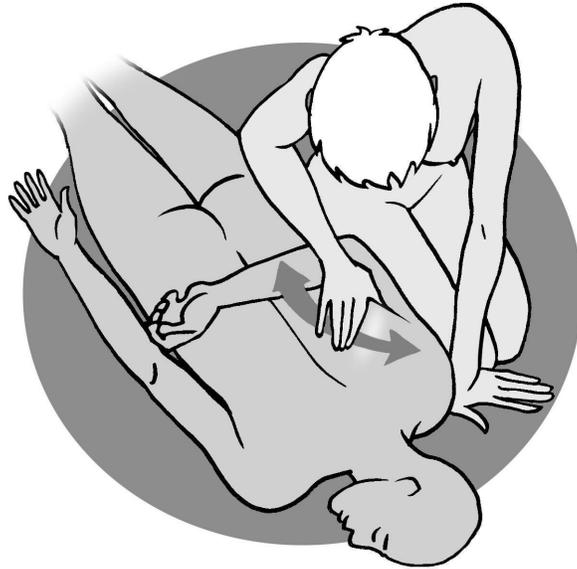
Appuyez doucement mais fermement les talons de vos mains, l'un après l'autre, sans relâcher entre les deux. Travaillez de façon rythmique, en alternant la gauche et la droite.

La pression

Ici, on utilise les articulations des doigts ou les pouces pour exercer des pressions constantes. Cette technique relaxe les contractures en ce qui concerne des zones localisées sur le corps.

Travail de la pulpe des doigts

Pressez autour des articulations avec la pulpe des doigts, en décrivant de petits cercles, Plutôt que vous contenter de la surface de la peau, travaillez les tissus en profondeur.



LES PERCUSSIONS

Avec la tranche des mains, celui qui masse tapote rapidement le dos ou les reins de son partenaire. Cette technique vise plutôt à dynamiser et à tonifier les muscles.

Effet stimulant garanti ! Effectuez un mouvement rythmique rapide et répétitif, type tam-tam, avec les deux mains en alternance. Cela stimulera les masses charnues des cuisses et des fesses, tonifiera la peau et améliorera la circulation.



Le « hachoir »

Les bords des deux mains doivent rebondir assez vite, chacun leur tour, les paumes face à face et les doigts légers.

Le claquement

Mains creuses, doigts tendus, effectuez une série de percussions rapides, en alternant. Vous provoquez ainsi un effet « ventouse », qui emprisonne l'air contre la peau avant de le libérer, en faisant un bruit sourd.

Le martèlement, percussion poing fermé

Serrez un peu vos poings et reprenez la même séquence de gestes alternés, cette fois avec le côté charnu des mains. Gardez-les détendues, de façon à ce qu'elles rebondissent, avec fermeté et légèreté, sans faire mal.

LE PINCEMENT

Pincez les tissus entre le pouce et la pulpe des doigts, d'une main à l'autre. Après chaque pincement, les tissus doivent se libérer facilement de votre emprise.

LE MALAXAGE

Le malaxage consiste précisément à soulever la chair avec une main et à effectuer un mouvement de torsion avec l'autre main, en même temps que l'on prend appui sur les deux pouces. Cette méthode dynamique est adaptée aux hanches et aux fesses. En pratique, il suffit d'appuyer en décrivant un cercle sur chaque endroit de façon à permettre une pénétration plus grande.

Le massage des différentes parties du corps

Chaque partie du corps nécessite d'être massée selon des techniques particulières. Nous verrons lors des derniers chapitres de ce guide comment masser les organes génitaux des femmes et des hommes. Pour l'instant, nous en restons au corps en général.

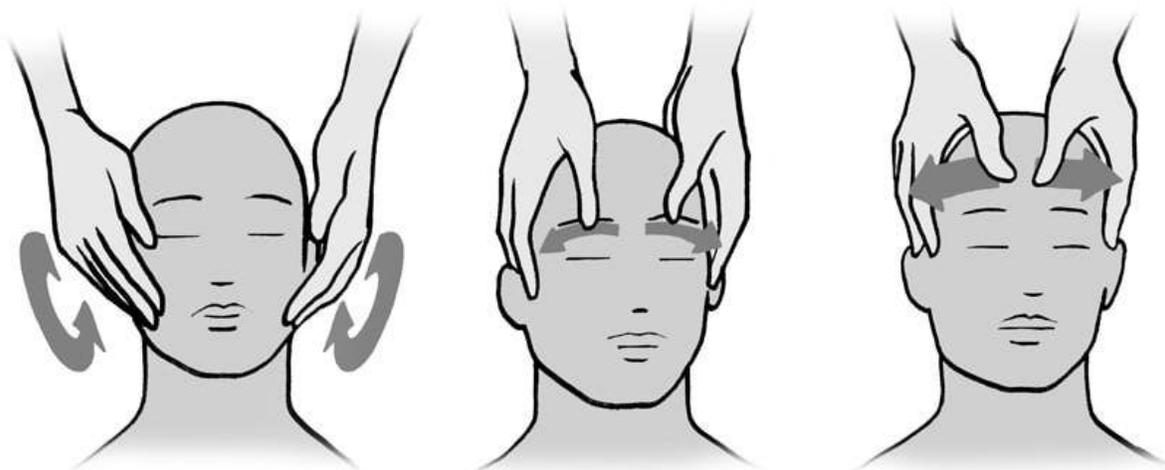
LA TÊTE, LE VISAGE ET LE COU

Le visage présente de nombreuses zones de tension. Partie du corps ignorée le plus souvent lors du massage, sa manipulation crée pourtant un véritable sentiment d'intimité entre les deux partenaires.

Les principales zones de tension du visage se situent vers le front, les yeux et la bouche. Pour en venir à bout, il faut commencer par effectuer des mouvements sensuels par petites touches circulaires au niveau du front, en faisant glisser les pouces jusqu'aux sourcils.

Puis les mains se posent sur les joues et doivent faire comme si elles lissaient le visage vers son extrémité. C'est maintenant au tour

des pommettes et du menton d'être caressés : grâce à des gestes amples et agréables, la mâchoire se décontracte sans effort. Effectuer ensuite un effleurement récapitulatif sur l'ensemble du visage ainsi détendu...



1. Front

En vous positionnant un peu au-dessus des sourcils, mettez vos pouces au milieu du front. Massez de façon transversale, du front à la racine des cheveux. En décalant le geste, travaillez ensuite petit à petit toute la surface du front.

2. Sourcils

Placez vos doigts sur le bord intérieur des sourcils, et massez fermement vers les côtés, jusqu'au bout de la ligne pileuse.

3. Yeux

Tout en douceur, massez délicatement les paupières avec vos pouces, de l'intérieur vers l'extérieur.

4. Nez

En alternant d'un pouce à l'autre, travaillez le nez de la racine vers le bout. À la fin de l'opération, pressez délicatement l'extrémité entre pouce et index.

5. Joes

À partir du bord extérieur des yeux, promenez vos pouces sur les pommettes, en montant vers le cuir chevelu. Décalez et descendez d'un niveau, puis recommencez, en dessinant des bandes transversales jusqu'au bas du visage.

6. Menton

En utilisant pouces et index, appuyez sur le bord du menton et poursuivez la pression sur sa longueur, avec un mouvement de palper-rouler.

7. Os maxillaire

Sur le menton, saisissez le rebord de l'os maxillaire. Puis écartez doucement les mains vers l'extérieur, en appuyant, du long du maxillaire jusqu'au lobe d'oreille.

8. Muscles de la mastication

Localisez les muscles servant à la mastication. Puis tournez doucement autour, avec la pulpe des doigts. Il est important de masser la bouche, zone privilégiée du stade oral et de l'oralité en général.

LE MASSAGE DU CRÂNE

Étirement du cou

En incurvant les mains à la base du crâne, saisissez la tête avec douceur et fermeté. Soulevez-la légèrement et tirez en arrière, afin d'assouplir le cou. Puis, rabaissez lentement la tête.



Travail de mobilité latérale

Maintenez l'arrière de la tête d'une main ferme ; puis, tournez-la doucement vers l'épaule, pendant que la main restée libre appuie sur l'épaule opposée. Revenez à votre point de départ, puis répétez ce mouvement vers l'autre épaule, en inversant la position des mains.

Massage rotatif du cuir chevelu

Massez le cuir chevelu en cercles, la main grande ouverte sur la tête. Vous devez sentir le mouvement du cuir chevelu contre la boîte crânienne.

« Shampoing »

Alliez les contraires : avec la pulpe (souple), massez (fermement) le cuir chevelu. Massez le cuir chevelu de votre partenaire pendant quelques minutes en faisant tourner le bout de tous vos doigts en petits et grands cercles.

LE COU

Il faut libérer les tensions qui se logent dans le cou. On étire donc ce dernier afin de l'allonger, puis, suite à un mouvement de balayage opéré avec chacune des mains, on caresse le cou en hauteur et en largeur (il est permis d'effectuer de petits cercles pour mieux détendre les muscles, ou encore – tout en maintenant la nuque – de faire rouler la tête des deux côtés).

Ensuite, enduisez-vous la main d'un peu d'huile, et effectuez un geste massant, en balayant légèrement les zones du cou, et alentour – épaules, cuir chevelu... Cerise sur le gâteau : concluez

par un geste très doux, en hauteur et en largeur, sur la zone enfin détendue.

LE DOS

Le dos est le lieu privilégié du massage classique et érotique, en ce sens qu'il abrite beaucoup de muscles et nerfs réceptifs aux ondes de plaisir. On débute le massage par des mouvements de relaxation, en effleurant le dos dans les grandes largeurs, du cou jusqu'aux fesses. Puis, il faut masser l'extrémité de l'épaule en remontant du bras jusqu'au cou. Étape hautement érogène : il est recommandé, ensuite, de s'allonger sur le dos de son partenaire, pour entamer la nouvelle phase du massage le plus sensuellement possible, en étirant ses bras. **Enfin, l'effleurage devrait lui faire venir une chair de poule très agréable.** Soufflez de temps en temps, d'une haleine chaude et prometteuse, pour varier les stimuli sensoriels. Idéalement, il faut faire monter la sauce et terminer (évidemment) par le massage... des fesses. On s'agenouillera délicatement sur les jambes du partenaire, afin de lui procurer des effleurements suaves jusqu'en bas des fesses, qui feront défaillir les deux partenaires.

Riche en terminaisons nerveuses, le dos peut être stimulé avec douceur (le dos constitue en particulier un bon commencement pour tout massage, car c'est une zone du corps qui emmagasine beaucoup de tensions). Il suffit de faire onduler les mains tout en exerçant une légère pression. Puis, celles-ci doivent glisser vers les reins. On passe ainsi les extrémités des doigts sur les hanches et les fesses pour remonter en direction du dos où il s'agit de pétrir délicatement les côtes et les omoplates. Pour couvrir le dos tout entier, il est juste nécessaire de répéter ces mouvements.

LES GRANDES ÉTAPES DU MASSAGE DU DOS

La manœuvre étendue

Avec des gestes lents et doux, posez d'abord les mains sur le haut du dos. Puis, basculant en avant, descendez progressivement le long de la colonne vertébrale. Parvenu à la base de celle-ci, séparez vos mains et, revenant vers l'arrière, remontez par les régions latérales. Répétez ce geste plusieurs fois.

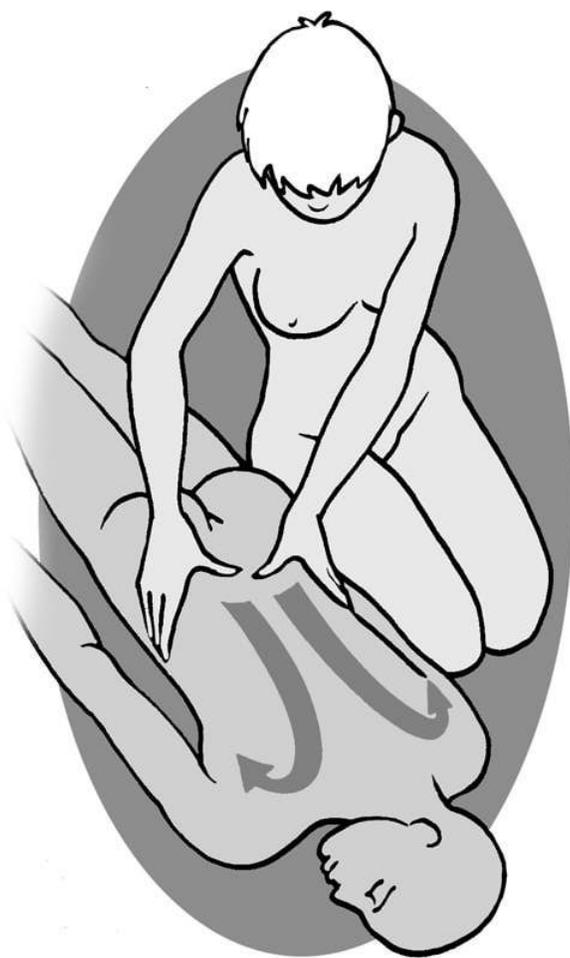


Le roulement de pouce à la base du cou

Augmentez votre pression, en mettant l'accent sur le roulement des pouces sur la base du cou.

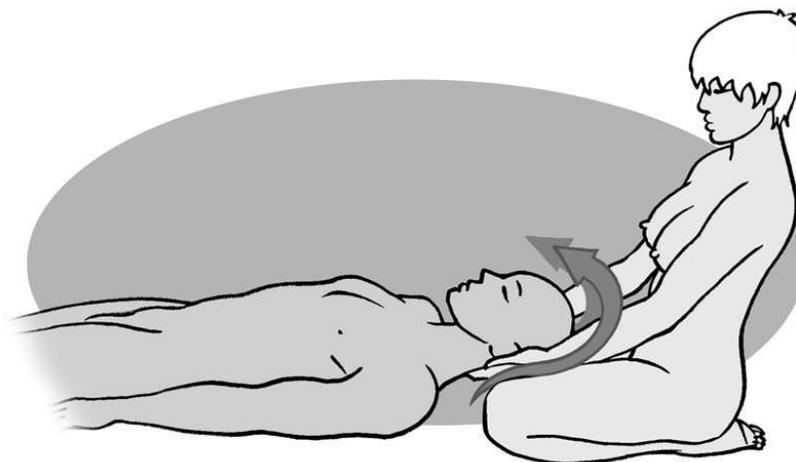
La pression du pouce le long de la colonne vertébrale

À partir du cou, poussez vos pouces de façon alternée, dans le creux (« gouttière ») au long de la colonne vertébrale. Les mouvements doivent être brefs et denses. Descendez ainsi en bas du dos, puis remontez ensuite jusqu'à la base du cou.



Les épaules

La personne massée est allongée, la tête au creux des cuisses du (ou de sa) partenaire. On place simplement les doigts. Les pouces décrivent des cercles ou bien ils pétrissent les muscles des deux côtés de la colonne vertébrale. En clair, il faut masser une épaule après l'autre – toujours avec les pouces – et terminer par de plus longues frictions.



Le pétrissage des épaules

En alternant les deux mains, procédez à des pincements rythmés. Pétrissez les abords de l'omoplate et de la cage thoracique, puis étendez l'action jusqu'à l'épaule.

Le travail de l'omoplate

Tandis qu'une des mains reste posée sur l'épaule, les doigts de l'autre en profitent pour masser dessous l'omoplate.



La pression du plat de l'omoplate

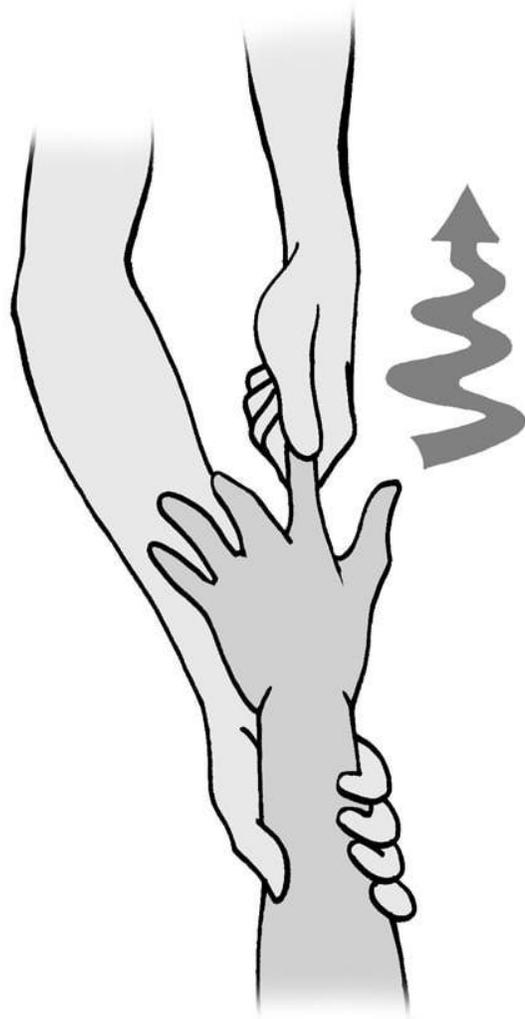
Effectuez de petits cercles appuyés sur le plat de l'omoplate, à l'aide de la pulpe des doigts.

LES MAINS ET LES BRAS

Il faut savoir que de nombreux problèmes situés dans la zone des épaules et du cou sont reliés à une tension présente dans les bras. Nombreux sont ceux qui, au travail, effectuent des gestes répétitifs des bras, mais aussi des mains. Il s'agit, par conséquent, de ne pas ignorer cette partie du corps.

Massage des mains

Enduisez-vous d'huile de massage. Prenez ensuite la main droite de votre partenaire, paume vers le haut, et effleurez-la avec le bas de votre main, ce qu'on appelle le « talon ». Retournez la main de votre partenaire, en lui orientant, cette fois, la paume vers le bas. Effleurez le dessus avec vos pouces, en prolongeant le geste des jointures jusqu'au poignet.



Prenez sa main dans la vôtre et massez-lui les doigts les uns après les autres, en commençant par l'auriculaire. Une fois au pouce, si vous faiblissez ou si la position devient inconfortable,

changez de main pour garder au massage son énergie. Massez-le vigoureusement autour du pouce.

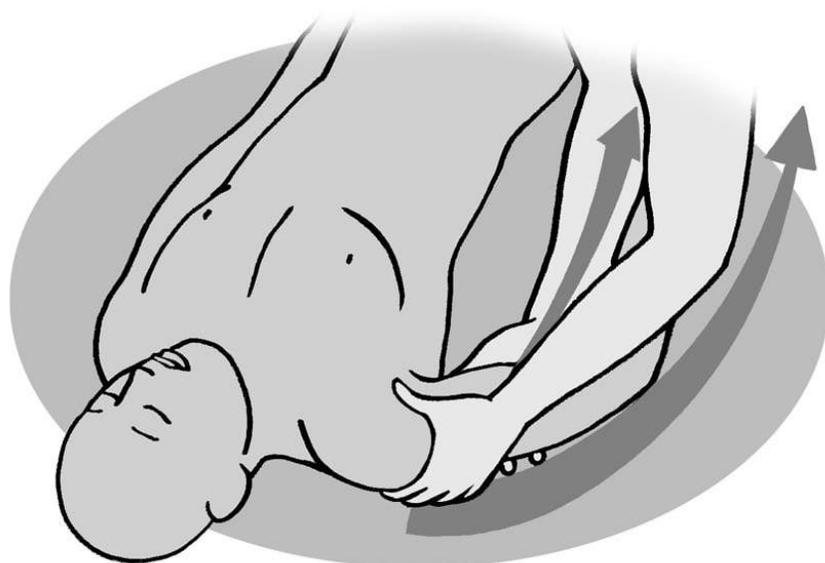
Considérez à nouveau la main dans son ensemble et massez-lui la paume avec vos propres jointures.

Effleurez le poignet du partenaire avec votre pouce, dans un geste partant du milieu de poignet et s'orientant vers le haut et les côtés du bras. Tournez-lui ensuite la main et massez la partie supérieure du poignet de la même façon. Placez les pouces de vos mains au bord de la sienne, puis effleurez-la entre les tendons, en allant vers les poignets. Utilisez alternativement chaque pouce et massez plusieurs fois chaque tendon, dans la longueur.

Effleurez la main du partenaire entre les vôtres puis, après une dernière caresse, retirez-vous progressivement, à mesure que vous atteignez le bout des doigts.

Massage des bras

Les doigts légèrement écartés, vous caressez les bras en remontant du poignet vers l'épaule. S'agissant des mains, les pouces sont utilisés pour masser les parties musclées des paumes. D'autre part, on glisse légèrement l'index le long des doigts et entre eux.



Faites-lui poser son bras à plat, paume vers le haut. Appliquez ensuite vos mains en travers du poignet (la gauche derrière la droite). Pratiquez des effleurages assez fermes sur le bras, en direction de l'épaule. Lorsque vous arrivez au sommet du bras, ouvrez les mains comme un éventail autour des épaules... Puis redescendez en les faisant glisser, avant de revenir au point de départ. Et ainsi de suite, plusieurs fois.

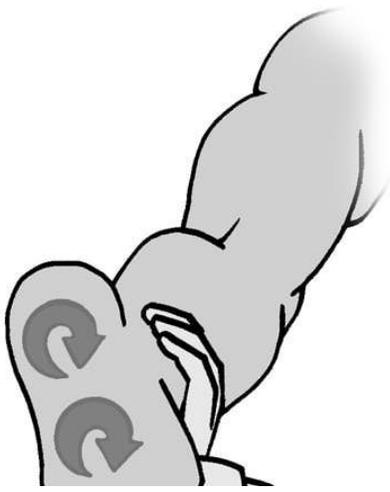
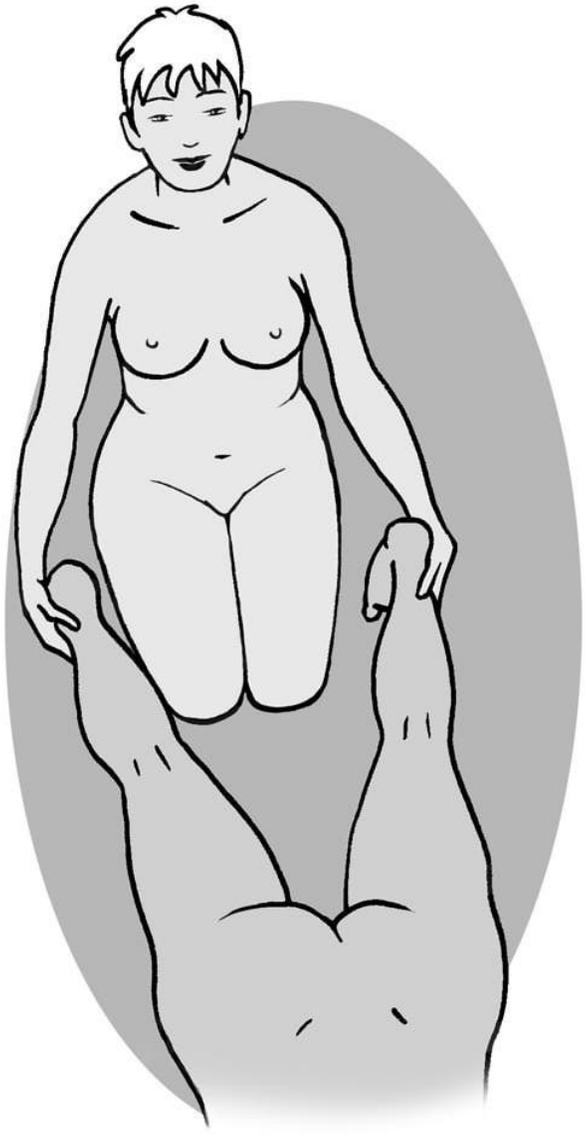
Avec l'une de vos mains, soutenez le bras au niveau du poignet et, de l'autre, caressez l'avant-bras du coude au poignet. Massez ainsi les deux faces (interne et externe) du bras. De votre main droite, tenez son bras par le dessus du poignet ; puis, avec l'extrémité des doigts de la main gauche, tracez des cercles autour du coude. Malaxez délicatement l'avant-bras du poignet au coude, plusieurs fois d'affilée, sur chacune des faces du membre. Dans la foulée de ce que vous faisiez juste avant, malaxez encore la partie supérieure du bras, de plus en plus intensément, du coude à l'épaule. Levez-lui le bras en l'air, puis effleurez-le délicatement, du poignet vers l'épaule, des deux côtés du membre. Pour vous simplifier la tâche, n'hésitez pas à alterner les deux mains en cours de route... Ensuite, recommencez la même chose de l'autre côté, sur l'autre main et l'autre bras.

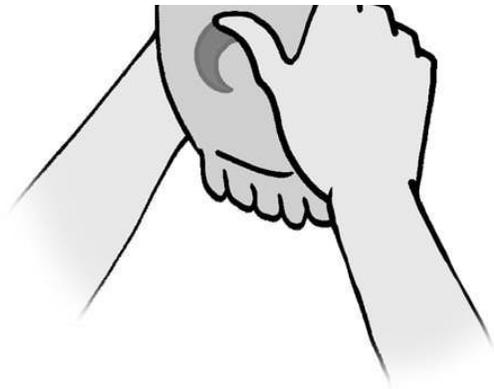
LES JAMBES

Pour se mettre en bonne position pour le massage des jambes, il suffit de s'agenouiller sur les côtés de la personne massée, laquelle s'allonge sur le dos ou sur le ventre.

Massage « jambe arrière »

Debout ou à genoux près de lui (ou d'elle), mettez les mains bien à plat sur la plante de ses pieds dénudés. Restez ainsi quelques secondes, histoire d'établir un rapport de confiance... puis commencez à les soulever lentement. Décrivez des mouvements circulaires avec les pouces sur la plante des pieds, en allant des orteils aux talons. Malaxez ensuite les chevilles avec des mouvements circulaires. Placez-vous à côté du pied droit de votre partenaire, et posez vos mains huilées « en cuillère », perpendiculairement à la jambe, près du talon. Laissez la main droite juste au-dessus de la main gauche, puis effleurez la jambe jusqu'aux fesses. Commencez alors à disjoindre vos mains, et glissez-les ainsi sur le bord de la jambe, jusqu'au talon. De vos deux mains, malaxez le mollet. Puis, réitérez cette manipulation à plusieurs reprises.





Au moment des effleurements, pliez légèrement vos genoux et penchez-vous pour accompagner le mouvement. Effectuez une pression légère aux alentours du pli du genou. Pratiquez des effleurements avec les pouces, en les dirigeant vers le haut du mollet. Veillez à alterner d'un pouce à l'autre, pour ne pas faiblir ou avoir mal. Continuez les petits effleurages vers le haut. Veillez à graduer l'intensité : il faut être ferme lorsque vous montez et glissez vers l'extérieur de la jambe, et plus doux quand vous revenez vers le milieu. Continuez les effleurages de la cuisse, en les dirigeant toujours vers le haut.

Concluez ce massage de la jambe par des effleurements légers, tout au long du membre. Puis, refaites la même chose sur l'autre jambe. Demandez ensuite à votre partenaire de se coucher sur le dos, afin d'entamer la partie plus délicate du massage du corps (la face avant). Là encore, si sa pudeur l'exige, aidez-le ou aidez-la à maintenir la serviette chastement au niveau de son sexe, sans trop en révéler pour l'instant. Pendant que la personne se tourne, restez à côté d'elle et aidez-la, si elle est un peu « groggy » à cause du bien-être que lui a procuré le massage. Proposez-lui un coussin pour reposer sa tête ou ses genoux, et offrir plus de confort à cette nouvelle position.

Massage « jambe avant »

La jambe doit être nue et vos mains soigneusement huilées. Placez-les perpendiculairement à la cheville gauche, la main droite à l'arrière. Pratiquez des effleurements en direction de l'aîne, puis sur les côtés de la jambe avant de retourner ensuite à votre point de départ (la cheville).

Effleurez légèrement les côtés du genou avec vos pouces, jusqu'au sommet. Là, laissez vos pouces effectuer un cercle complet autour du genou, se croiser, puis redescendre en sens inverse, de l'autre côté. Malaxez bien la cuisse, fermement à l'extérieur, tendrement à l'intérieur.

Commencez par de petits martèlements, puis massez le dessus de cuisse. Ensuite, alternez avec des mouvements type « hachoir », tendres mais fermes. Finissez le massage par les effleurages habituels. À la fin de ceux-ci, insinuez votre main jusqu'aux alentours des orteils, puis retirez-la. Recouvrez la jambe, dénudez l'autre et recommencez les mêmes gestes.

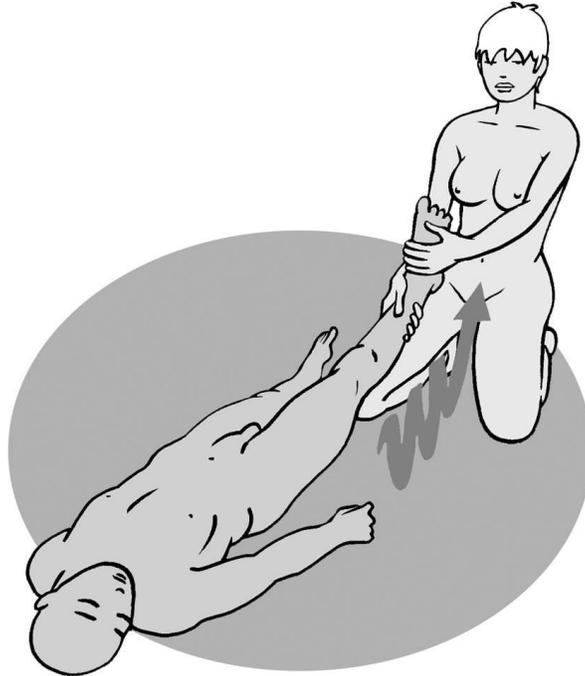
Les jambes contiennent des muscles puissants et exigent, par conséquent, des mouvements à la fois doux et fermes. Bref, on tourne tout en pressant les pouces autour du genou. L'intérieur de la cuisse, elle, nécessite de tendres caresses, histoire de maintenir l'excitation !

MASSAGE ÉTENDU

Les mains sur ses chevilles, remontez doucement en pression glissée. Ensuite, descendez.

Traction du membre inférieur

Saisissez la cheville d'une main, tandis que l'autre se pose sur le dos du pied. De cette façon, agitez-lui doucement la jambe.



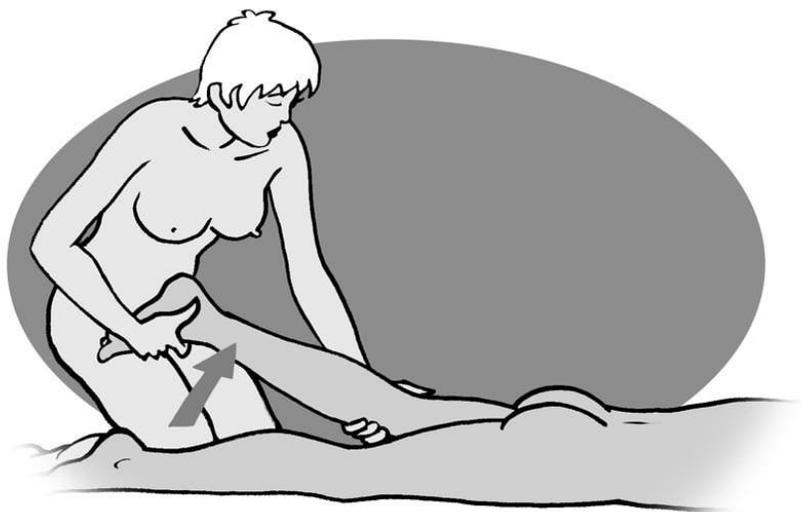
Drainage de la jambe

Vos pouces et doigts disposés en forme de V, appuyez de manière ferme et constante le long des muscles, de chaque côté du tibia

Mobilité de la jambe

Une main à la cheville et l'autre juste au-dessus du genou, soulevez la jambe. En la gardant toujours droite, levez-la lentement, le plus

loin possible en évitant de faire mal (arrêtez dès que survient une gêne). Puis, rabaissez en douceur.



Drainage par les pouces

Servez-vous de vos pouces pour gravir le mollet et la cuisse. Les mouvements doivent être brefs et plutôt fermes. Utilisez les autres doigts et la paume comme axe d'appui.

Drainage au talon des mains

Prenez votre temps pour remonter le long de la jambe jusqu'à la hanche, en pressant alternativement les talons de vos mains en larges mouvements, toujours en pressant et appuyant. Gardez un rythme rapide, tout en conservant les mains souples.

LES PIEDS

Le massage des pieds comporte un intérêt érotique certain du fait qu'en réflexologie, certains points situés sous les pieds sont liés à d'autres zones corporelles. En stimulant les pieds, on en revient donc à stimuler l'ensemble du corps.

Chaque nerf du pied – et il y en a des milliers – est connecté quelque part dans le corps à un nerf correspondant.

Par le moyen des doigts, on caresse le dessus de chaque pied, et sa voûte plantaire. Il est, bien entendu, permis de lécher les orteils.

Tenez le pied et, avec la main libre, voyagez sur sa plante en petits cercles appuyés.

Étirement d'orteils

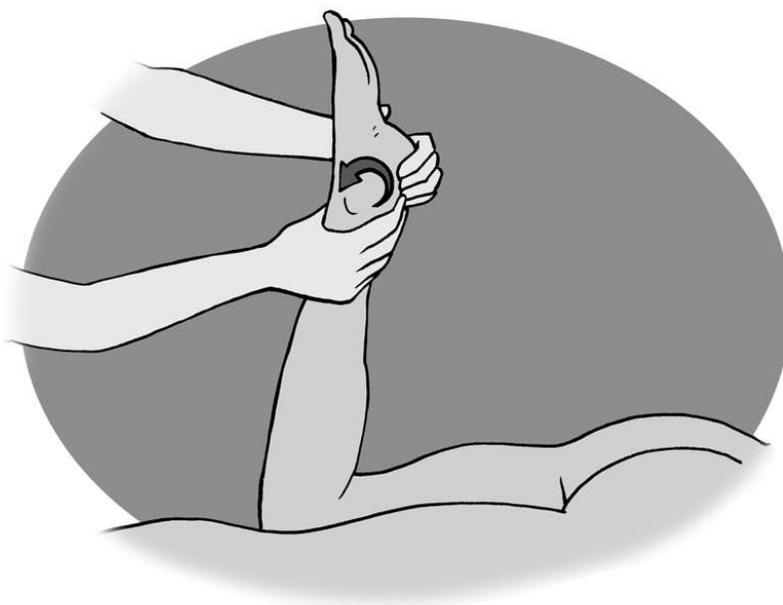
Étirez chaque orteil sur les côtés, puis d'avant en arrière. Vous pouvez tirer le plus loin possible, sans faire mal.

Pression des orteils en longueur

Saisissant les doigts de pied par la base, tirez-les chacun leur tour jusqu'au bout, en y imprimant de petites rotations. Avant chaque nouvel orteil, secouez-vous les doigts, afin de les ré-assouplir et en ôter les énergies négatives.

Travail des chevilles

Avec une main, tenez le pied d'une prise assez ferme. De l'autre, assouplissez le pourtour des malléoles avec des mouvements circulaires, des doigts ou du pouce. Effectuez ce travail sur les deux faces de la jambe.



Rotation de cheville

D'une main, saisissez la jambe, et attrapez le pied de l'autre. Faites-le alors tourner de façon circulaire, dans un sens puis dans l'autre.

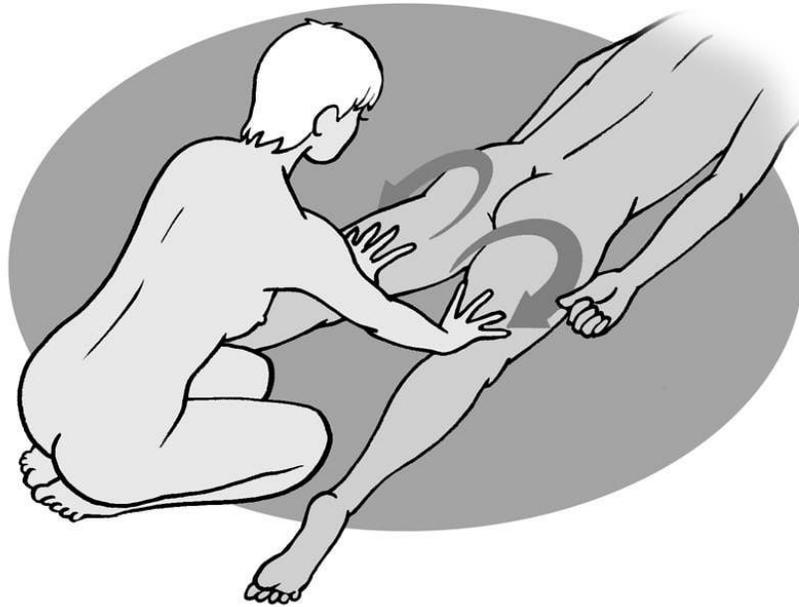
Mobilisation du pied

Saisissez la cheville d'une main, puis poussez la demi-plante du pied avec l'autre, jusqu'à un point de résistance. Idem pour les orteils. Poussez ensuite l'extrémité du pied à l'arrière, tandis que la main libre tire le talon, en étirant le dos du pied et l'avant de la jambe.

LES FESSES

Les fesses présentent des plis et des courbes qui incitent aussi bien à la caresse qu'au pétrissage. Tout d'abord, il est nécessaire de masser avec vigueur les parties musclées des fesses. Des effleurements vers l'intérieur de la cuisse ou le bas du dos sont également les bienvenus.

En pratique, celui qui masse exerce de petits mouvements circulaires sur les fesses. Peu à peu, le masseur augmente aussi bien l'amplitude des gestes que la pression sur le partenaire massé. Pour terminer, il suffit d'effleurer les fesses du bout des doigts.



Pincement fessier

Saisissez les parties charnues entre vos pouces et les autres doigts, en alternant d'une main à l'autre. Maintenez un rythme régulier et assez vif, avec les poignets détendus.

Pétrir les fesses

Travaillez et pétrissez en profondeur, comme une bonne pâte. Malaxez l'ensemble de la fesse avec des mouvements roulés.

LE PÉRINÉE

Le périnée se trouve entre la racine du scrotum et l'anus chez l'homme, et le vagin et l'anus chez les femmes. C'est une zone extrêmement sensible, riche en muscles en 8 qui entourent les ouvertures, vaisseaux sanguins et nerfs. Lorsque nous sommes excités, ces vaisseaux sanguins se dilatent, gonflant la zone.

C'est une zone souvent source d'embarras parce que proche de l'anus, associé à la l'impureté et la honte. Les hommes parfois s'imaginent que s'ils en tirent du plaisir cela fera d'eux des homosexuels et sont alors dissuadés de pratiquer cette zone. En réalité c'est une zone qui donne du plaisir à tous, femmes et hommes, homos ou pas.

À cause de cela on ignore, hélas, trop souvent cette partie du corps. C'est fort dommage puisque les sensations provoquées sont riches et intenses.

Pour stimuler le périnée, demandez à votre partenaire qui est sur le dos d'écarter les jambes. Opérez différentes caresses sur le périnée, plus ou moins fortes. Commencez par une pression légère en étant attentif aux réactions de votre amant/e.

Pour elle. Introduisez un ou deux doigts dans le vagin. De votre autre main caressez la région périnéale. Vous pouvez également utiliser votre langue pour la stimuler. Vous pouvez également insérer deux ou trois doigts dans le vagin et un doigt dans l'anus et travailler ainsi ces orifices.

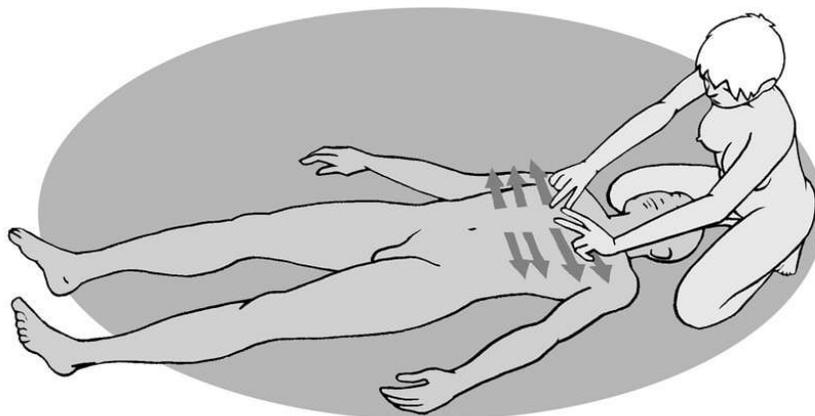
Pour lui. Tenez le pénis vers le haut avec une main. De l'autre, massez vers la base du scrotum en descendant vers le bas le long de la racine pénienne. Vous pouvez utiliser une pression forte. Faites de petits cercles, tapotez même fortement. Avec une main, formez un poing et utilisez vos articulations pour le masser fortement.

LE TORSE

Asseyez-vous au niveau de la tête de votre partenaire. Posez les index et majeurs sur son sternum, dans les espaces situés entre les côtes. Puis appuyez en écartant progressivement les doigts vers les côtés. Recommencez avec les espaces intercostaux inférieurs.

Massage faces latérales du torse

Penché, saisissez les tissus latéraux et remuez-les, en alternant d'une main à l'autre, tout en les ramenant progressivement, de la taille jusqu'à l'aisselle.



Pétrissage des pectoraux

Localisez le muscle pectoral, entre l'aisselle et la poitrine. Massez-le vigoureusement, en pétrissant.

L'ABDOMEN

Le massage abdominal a pour but de détendre en massant l'abdomen, et surtout les **intestins**. Il s'agit de **dégazer** et relaxer le tube digestif par des gestes circulaires autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre. Les douleurs abdominales et le stress voient ainsi disparaître une de leurs **causes principales**.

Massage de l'abdomen

1 : dénudez l'abdomen de votre partenaire – si c'est une femme et qu'elle est pudique, cachez ses seins avec une petite serviette. Une fois les mains huilées, posez la gauche sur le côté droit de l'abdomen, juste en dessous de la cage thoracique. La main droite, elle, ira se poser côté gauche, au-dessus de l'aîne. Ramenez alors la main droite vers vous, en glissant sur l'abdomen et en décrivant des cercles autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Pendant ce temps, la main gauche se dirige du côté opposé de l'abdomen, et se soulève pour laisser passer l'autre, gardant ainsi la fluidité du mouvement, dans une suite de gestes bien coordonnés, répétés plusieurs fois.

2 : posez la main droite bien à plat, au milieu du diaphragme, et imprimez-y un mouvement de va-et-vient très doux.



3 : mettez-vous face à votre partenaire, et placez vos mains côte à côte, au niveau du bas-ventre. Pratiquez alors des effleurements subtils jusqu'aux côtes, redescendez, puis ouvrez vos mains comme des papillons (ou un éventail) au niveau de la taille. Poursuivez le glissement en soulevant légèrement les mains, sans heurts, puis ramenez-les à leur point de départ. Refaites-le, à plusieurs reprises.

4 : mettez-vous debout ou à genoux à côté de votre partenaire. Effleurez-lui doucement le flanc, en alternant les deux mains tout en gardant du « liant » entre les gestes, qui ne doivent pas s'interrompre. Une fois au niveau de l'aîne, retirez la main et réitérez le geste de l'autre côté, sur le flanc opposé.

5 : unissez vos mains en forme de conque (ou de cuillère) sur le nombril de votre partenaire, pendant quelques secondes... puis retirez-les doucement, pour que la sensation d'abandon ainsi éprouvé lui donne envie de recommencer.

LES SEINS

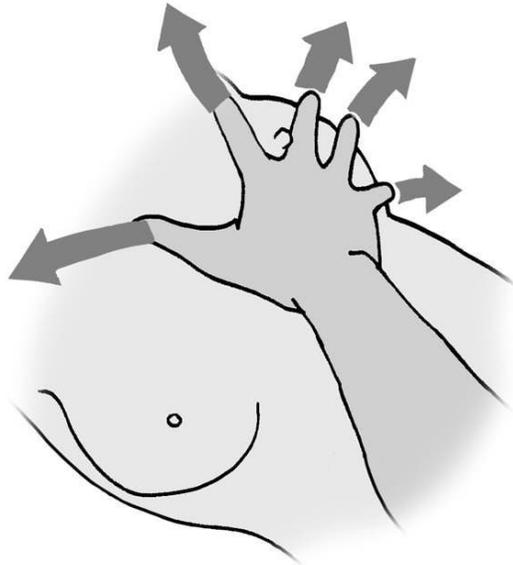
Dans le paradis des zones érogènes, les seins sont largement en tête. Le mamelon comprend de nombreuses terminaisons nerveuses. La manipulation des seins fait partie du répertoire sexuel de tout hédoniste qui se respecte.

Le sein de la femme est composé de plusieurs lobes glandulaires lesquels sont séparés par des tissus adipeux. Chaque lobe débouche au niveau du mamelon par un canal galactophore, c'est-à-dire le canal excréteur des glandes mammaires. Excités, les mamelons entrent en érection, les seins rosissent et se gonflent. En effet, le mamelon est sensible à la stimulation. Ce qui explique le fait que l'émission de lait et toute sensation érotique puissent être enregistrées (les seins masculins sont, pour leur part, moins sensibles). Un sein bien travaillé développe une bonne sensibilité. Certes, il ne faut pas oublier que, chez certaines femmes, la stimulation des seins ne provoque aucun plaisir.

Technique de massage des seins féminins

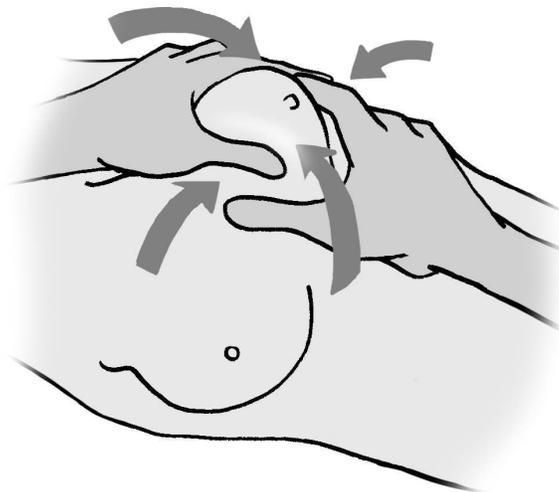
La femme s'allonge sur le dos. Puis, il faut passer les mains sur ses seins en dessinant des cercles autour des mamelons, mais sans toucher à ceux-ci. Le bout des seins doit normalement se durcir et les gémissements de la partenaire massée peuvent déjà apparaître. En passant le bout des doigts sur les mamelons et en prenant garde à ne pas les lâcher, de doux gémissements de plaisir et une respiration plus rapide surviendront. Au bout de quelques temps, il peut s'avérer utile d'utiliser la langue. Bref, le masseur peut attaquer

de cette manière les mamelons et éprouver, pour lui-même, un plaisir, une excitation.



1. Lubrifiant. Enduisez d'huile les seins de votre partenaire ; ne lésinez pas sur la dose, pour accentuer l'efficacité et l'agrément. D'une main, balayez ensuite la cage thoracique, puis remontez entre les seins. En arrivant au-dessus, tournez autour puis redescendez vers les côtes, en esquissant la forme d'un cœur.

2. Cercles. D'un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, faites glisser le plat de la main autour d'un sein.



3. Pétrissage. Posez vos deux mains sur un seul sein. Pétrissez-le, d'abord en douceur, puis en accentuant peu à peu la pression. Respectez son désir, en lui demandant quels sont les rythmes qui lui conviennent le mieux.

4. Repassage. La main posée à plat, glissez doucement le sein vers l'épaule, à plusieurs reprises. Puis, passez à l'autre, et ainsi de suite, alternativement.

5. Écoper. Après avoir placé une main à l'extérieur du sein, ramenez-le vers vous en positionnant les doigts en forme de coupelle. Puis, pressez-le doucement, afin qu'il s'échappe tout seul de votre main fermée.

6. Doigts d'araignée. Groupez les doigts à la pointe du sein. Écartez-les en appuyant vers le bas, jusqu'à ce que la main atteigne une position plate.

7. Utilisez votre imagination. Procédez à des caresses inhabituelles avec différents matériaux (par exemple cuir, soie, glaçon, etc.).

8. Utilisez votre bouche. Embrassez, mordillez, sucez le bout des seins. Commencez par lécher et embrasser diverses parties de ses seins. Utilisez votre souffle. Utilisez votre corps, votre sexe.

9. Plus durement. Mordez-les, titillez-les, appliquez une pince à linge ou à seins.

Les seins masculins

Masters et Johnson ont démontré que les hommes homosexuels accordaient plus d'attention que les hétéros aux mamelons de leur partenaire, en les stimulant manuellement et oralement. Beaucoup d'hommes, malheureusement, craignent de paraître peu virils s'ils se livrent aux jeux avec les seins. Certains même se pensent homosexuels parce qu'ils aiment ces jeux. Il n'en est rien bien entendu. Mais à cause de cela, de nombreux hommes ont du mal à

décrire les sensations dont ils jouissent, tant c'est étranger à leur culture.

Naturellement, comme dans toute autre partie du massage érotique, chacun trouve excitant ou désagréable des choses différentes.

Les hommes ont des glandes mammaires qui possèdent moins de terminaisons nerveuses que celles de la femme. Les seins masculins sont donc, a priori, moins sensibles que les seins féminins. Toutefois, un travail au long cours permet de développer fortement leur sensibilité et leur taille. Leur manipulation peut provoquer une érection et une forte excitation.

Il semble que les hétéros mâles soient, hélas, peu habitués à ces jeux. Les seins constituent donc avec l'anus, les zones érogènes partiellement oubliées de l'hétérosexualité.

Notre culture sexuelle laisse peu de place au travail des seins masculins. C'est dommage, car la réhabilitation du corps de l'homme passe également par ses tétons. La bonne méthode se résume à développer peu à peu les tétons en les manipulant ou à partir de pompes spéciales vendues dans les sex-shops, ou encore avec un aspivenin qui se demande en pharmacie. En tout cas, c'est un travail de longue haleine : il faut longtemps les manger, les embrasser, les lécher, les malaxer. Utilisez votre souffle, votre corps tout entier, utilisez vos mains.

Lorsque le stade érectile est atteint, les plaisirs demeurent très variés, soit du léger effleurement à la torsion sadique, de l'utilisation des doigts ou de la bouche à l'emploi de poids de plus en plus lourds. D'aucuns peuvent entrer en transe, ce qui présente une excellente préparation avant d'autres trips plus poussés (ainsi, les hormones lancées dans le corps désinhibent tout en réussissant à neutraliser certains phénomènes douloureux).

Les pinces à seins

Les pinces à seins devraient faire partie du matériel de base de tout jouisseur qui se respecte. Rassurez-vous, elles n'engagent en rien dans la voie ascendante du sadomasochisme. À moins que cela ne vous plaise. Les sex-shops proposent de nombreux modèles à partir de 20 euros. Mais il n'est pas nécessaire de casser sa tirelire : une papeterie ou même le rayon bricolage de n'importe quel grand magasin feront l'affaire. Ainsi, les pinces à dessins pour un euro, ou encore les pinces à linge, pour « pas cher » comme dirait mon épicier, de plus en plus design et sophistiquées, permettent de nombreux jeux.

Dans une pince, l'important est le mode de serrage. Plus la pression est forte, moins longtemps on peut les garder. Les seins comme l'anus sont des zones très sensibles et doivent être préchauffés. Le téton qui est une zone érectile (comme le pénis ou le clitoris) se dilate alors, produit une hormone anesthésiante et donne du plaisir. Séance après séance, les mamelons grossiront et la résistance sera plus grande.

Les pinces sans vis, parfois très douloureuses, sont à réserver aux initiés. Il est donc utile de pouvoir les essayer avant l'achat. Pour les novices de la tétine, il est conseillé d'utiliser des pinces comportant des protections en caoutchouc qui évitent également les glissements.

Les modèles à vis, étaux et autres outils de serrage à seins, sont idéaux pour parfaire l'apprentissage du plaisir mais aussi de la douleur mammaire. Il existe également les pinces à poids, parfaites pour le travail d'endurance. On trouve enfin des pompes à seins dont les embouts s'adaptent aux tétons et permettent, par un système de vide, de les faire grossir.

On peut utiliser des pinces à seins dans le cadre d'un massage érotique. On prendra garde au début à ne pas trop les serrer. Ensuite, graduellement, dans le déroulé du massage, on serrera plus ou moins les pinces pour provoquer un plaisir exponentiel.

Les types de massages

Il y a différentes manières de masser ou de se masser...

L'AUTO-MASSAGE

Il est évidemment plus relaxant (et excitant !) d'être massé que de le faire soi-même... Pourtant, un « automassage », quand il est subtilement pratiqué, peut devenir une expérience fort appréciable, susceptible de prévenir et guérir le stress et d'apporter bien des plaisirs.

Il permet, lui aussi, de mieux connaître son corps, savoir quelles sont les zones qui lui font du bien ou qui, a contrario, le font souffrir. L'avantage de l'automassage est qu'il peut s'effectuer n'importe quand, dans le contexte d'une situation de détente. Avoir bien acquis les gestes expliqués dans les parties précédentes vous aidera à pratiquer sur vous-même ce type de massage. Au-delà de vos mains (l'instrument roi du massage), d'autres ustensiles peuvent aussi servir : certains plutôt amusants, comme les rouleaux de bois montés sur un cadre pour les pieds (ou en bande pour le dos), les vibromasseurs, ou même certaines sandales dont les semelles sont

striées de reliefs en caoutchouc susceptibles de masser la plante des pieds.

De la même façon que pour le massage d'un partenaire, il est nécessaire de créer autour de vous une ambiance chaleureuse, qui encourage la relaxation. Un diffuseur de parfum, d'encens ou d'huiles essentielles, est une façon de créer autour de soi ce havre de paix, de même que certaines musiques très douces. Avant de démarrer le massage proprement dit, étendez-vous à terre (attention à ne pas avoir froid) et relâchez vos muscles. Puis, une fois le calme obtenu et la détente entamée, relevez-vous et trouvez une position confortable, assis sur un matelas, une chaise, ou sur le sol (si celui-ci n'est ni trop froid ni trop dur). Le choix de cette position est primordial pour se sentir bien à l'aise avant d'entamer l'automassage.

Le haut du corps

1 : mettez vos pouces au milieu de la nuque et massez-la en direction des oreilles, à plusieurs reprises.

2 : avec la main droite, malaxez-vous l'épaule gauche jusqu'au sommet du bras. Inversez ensuite : la main gauche sur l'épaule droite.

3 : avec le poignet le plus souple possible, tapotez-vous chaque épaule avec les doigts de la main.

4 : mettez vos doigts sur le bord du cou, à la lisière de l'épaule. Massez alors le cou en formant des petits cercles, en dirigeant le mouvement vers les oreilles. Puis, remettez vos doigts au point de départ et massez cette fois le cou en direction du haut de la nuque. Réitérez ce geste vers le milieu, puis vers le bas de la nuque.

5 : avec tous les doigts de la main, massez-vous les oreilles, du sommet jusqu'à l'extrémité du lobe.

6 : prenez le lobe entre vos doigts et tirez-le doucement, pour éprouver sa décontraction et le stimuler un peu...

Le visage

1 : les mains en alternance de façon rapide et souple, caressez-vous le front, en partant de la base du nez jusqu'à celle des cheveux.

2 : à partir de la base du nez, pincez doucement vos arcades sourcilières entre pouce et index.

3 : avec tous les doigts ensemble, massez-vous le bas de la mâchoire, en partant du milieu du menton, jusqu'aux oreilles.

4 : avec la pulpe des pouces, malaxez-vous le centre du menton, avec des gestes en forme de cercles.

5 : mettez les index et majeurs des deux côtés de vos narines, puis glissez vos doigts sous les pommettes, en direction des oreilles. Achevez la caresse en décrivant quelques petits cercles au niveau des tempes.

6 : posez (avec légèreté) vos mains sur les yeux ; fermez-les et demeurez quelques secondes dans le « noir »... Puis, serrez tendrement vos mains, avant de les ôter de vos yeux en douceur...

Les mains et les bras

1 : prenez-vous par la main et massez-vous la paume avec le pouce de l'autre main.

2 : massez chaque doigt, de l'auriculaire au pouce, en soignant tout particulièrement vos articulations.

3 : du bout du pouce, effleurez le dos de votre main, de la base jusqu'au poignet.

4 : du bout du pouce, faites un effleurement à l'extérieur de votre poignet, en remontant doucement.

5 : toujours à l'aide du pouce, effleurez maintenant la face interne du poignet, toujours en remontant.

6 : en allant du bras jusqu'à l'épaule, effectuez un effleurement très doux à la surface extérieure du bras. Arrivé à l'épaule, enveloppez-la et redescendez, en massant l'intérieur du bras tout en vous dirigeant vers le poignet. Refaites tout ceci sur le membre opposé.

Le ventre

1 : après avoir trouvé un lieu confortable, mettez-vous sur le dos, en position allongée. Posez les mains sur votre bas-ventre et, en alternant d'une main à l'autre, massez en formant des cercles (dans le sens des aiguilles d'une montre).

2 : remettez les mains au centre du bas-ventre, mais côte à côte cette fois ; puis pratiquez un effleurage en remontant vers les côtes. Ensuite, écartez vos mains aux alentours des flancs, et redescendez par là, très doucement, le long du corps.

3 : placez une main, puis la deuxième, sur votre nombril. Lorsqu'elles sont superposées, laissez reposer l'ensemble quelques instants... puis, appuyez doucement, d'une pression tendre, avant de relâcher les mains.

Les jambes

1 : à l'heure de se masser la jambe, il est évidemment conseillé de se rasseoir... Saisissez votre cheville, puis effleurez la jambe, jusqu'à mi-cuisse. Mettez les mains de chaque côté de la jambe.

2 : après avoir légèrement fléchi l'articulation, faites un effleurage sur les muscles du mollet, puis reposez le pied sur le sol, bien à plat. Pétrissez doucement le mollet, et continuez ce type de petits effleurements.

3 : pétrissez la cuisse pour la masser, de la façon la plus agréable qui soit (à l'approche des parties intimes). Comme lorsque vous vous occupez d'un partenaire, donnez des petits coups de « hachoir » avec la tranche de la main, puis achevez avec des effleurements, dont la légèreté contrastera avec ce qui a précédé.

4 : pliez le genou et massez, avec vos deux pouces, le pourtour de la rotule.

5 : finissez par des effleurements sur les bords extérieurs de la jambe, de haut en bas, comme au début.

Les pieds

1 : assis de façon détendue, pliez une jambe sur l'autre, afin de rapprocher votre pied. Prenez-le doucement en main. Effectuez plusieurs massages, des orteils vers le talon et jusqu'à la cheville.

2 : le pied dans les mains (pouces dessous et autres doigts dessus), dessinez des cercles massant sur l'ensemble de la plante du pied.

3 : prenez votre pied avec la main et massez soigneusement chacun de vos orteils. Allez-y progressivement, du plus petit au plus gros.

4 : toujours à l'aide de vos pouces, effectuez des mouvements de massage circulaires autour du talon et de la cheville.

5 : vous pouvez saisir doucement votre pied entre les mains, dans un geste enveloppant et réparateur. Appliquez-y une pression complice... Restez un petit instant, puis retirez-vous, la main heureuse et le pied apaisé.

Les parties génitales

Seul/e, n'hésitez pas à la fin du massage à vous toucher sensuellement et sexuellement, à vous caresser, vous titiller les seins, vous masturber le sexe, le point G ou la prostate. La dernière partie de ce guide est entièrement réservée aux massages sexuels.

MASSAGE À QUATRE MAINS



L'intérêt du massage à quatre mains et donc par deux personnes est évidemment l'effet décuplé du résultat et un lâcher prise plus grand. Sentir deux personnes s'occuper de son corps est totalement enivrant.

Ce type de massage demande, cependant, une synchronisation parfaite des gestes afin qu'il soit efficace. Les deux masseurs (ou masseuses) se tiennent de chaque côté de la personne : elles doivent surtout faire attention à bien garder le même rythme pour donner du plaisir à celle-ci. Le massage s'effectue par deux masseuses ou masseurs, dans l'harmonie coordonnée des gestes pour créer des mouvements parfaitement synchronisés et glissants sur votre corps au moyen d'huiles essentielles. La sensation obtenue procure un sentiment de légèreté proche de l'extase. Associé aux massages naturistes, le massage à 4 mains offre un massage sensuel dont les bienfaits associés aux compétences des masseuses vous permettront de vous sentir léger, serein avec une sensation de bien-être sans égal.

La technique utilisée consiste en une subtile combinaison de gestes coordonnés entre les masseuses (ou masseurs), ce qui crée sur le corps du massé une enveloppe de douceur et de bien-être unique en son genre, stimulant ainsi toute les parties du corps afin de provoquer une relaxation suprême de la tête aux pieds pour un massage à 4 mains réussi et de qualité.

MASSAGE BODY-BODY

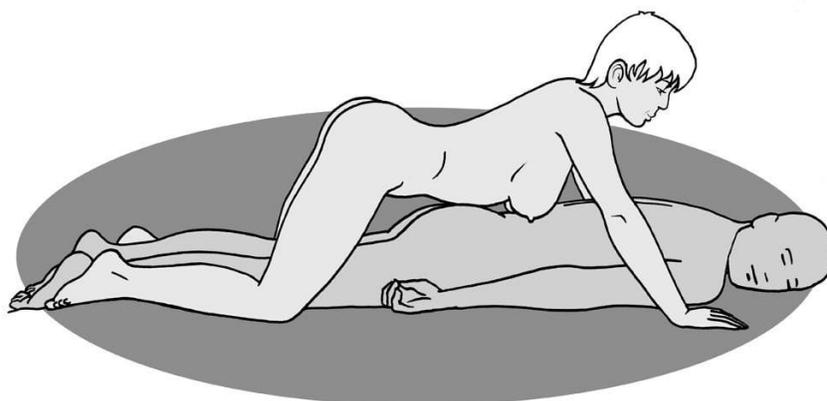
Il consiste à masser le ou la partenaire avec son propre corps. Le massage *body to body* ne se contente pas des mains ! C'est véritablement le corps qui permettra de masser. Le massage body-body se pratique donc le plus souvent nu pour une meilleure sensation de la peau. Appelé aussi body massage, il s'est développé dans des pays comme la Grèce, le Brésil ou l'Inde. Le massage body-body est surtout un massage érotique. Mais il dépasse le simple stade de massage érotique puisqu'il met en branle une libre expression du corps et un apprentissage de ses diverses capacités. Le massage s'opère nu pour enlever toutes barrières entre les corps. Ce n'est pas que le simple déblocage des muscles que l'on

visé mais aussi une véritable spiritualité. Le massage corps à corps donne la possibilité de redécouvrir son propre corps.

Les deux partenaires s'enduisent d'huiles de massage, ou encore d'huiles comestibles. Chacun de ceux-ci joue alternativement les rôles de masseur et de receveur. Et il est très conseillé aux amoureux.

La technique du massage body-body

1 : préparation. Huilez généreusement votre corps et celui de votre partenaire.



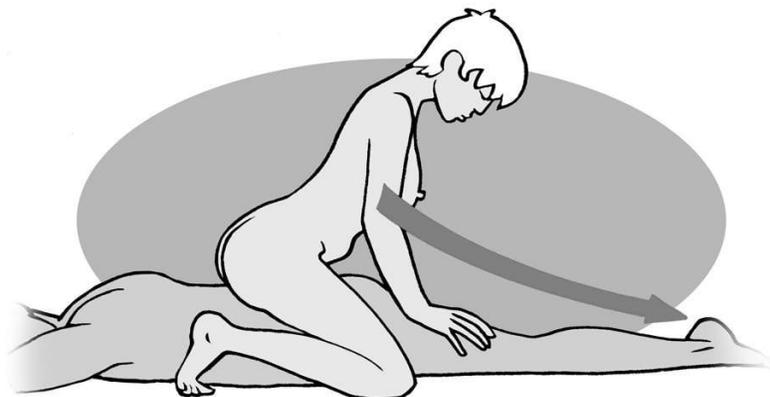
2 : salutation au soleil. Assis sur les cuisses de votre partenaire, penchez-vous afin que vos seins touchent ses fesses. Puis, glissez vers l'avant et redressez-vous. Écrasez ensuite, de la même façon, le bassin sur ses fesses.

3 : glissement de poitrine. Sur le dos de votre partenaire, allongez-vous doucement et commencez à tracer des cercles assez larges, à l'aide de vos seins. Déplacez la poitrine jusqu'à ses pieds, puis revenez. Ondulez tout au long du corps, en glissant et appuyant.

4 : glissé de jambe. Cette fois, pendant qu'il reste allongé, allez vers le bas de son dos et asseyez-vous-y. Tourné(e) vers ses pieds,

vous placerez alors vos mains sur ses cuisses et glisserez jusqu'aux chevilles, en poussant très loin pour mieux étirer les jambes.

5 : chevaucher les jambes. Dites-lui de se retourner, puis asseyez-vous sur ses cuisses, en regardant vers ses pieds. Massez les cuisses avec vos fesses, tout en pesant et frottant de tout votre poids, pour accentuer pression et excitation.



6 : glissé frontal. Cette fois-ci, retournez-vous et allongez-vous carrément sur votre partenaire. Comprimez et massez sa poitrine avec la vôtre, frottez vos ventres ensemble, etc. Puis, revenu en position assise, finissez en posant vos mains sur son torse, pour achever joliment le massage.

5.1e massage érotique de la femme

Exemple de massage érotique féminin :

Au moment de pratiquer un massage érotique sur le corps d'une femme, rappelez-vous que celle-ci est (souvent) plus sensible à la douceur que les hommes... Contrairement aux mâles, elle n'est pas dans la recherche d'un plaisir immédiat, mais préfère les montées en puissance progressives, des caresses plus longues qui laissent le temps au désir de grandir avant de la rassasier. Il ne faut pas commencer avec d'emblée une volonté érotique : un massage érotique doit ouvrir la porte vers une nouvelle dimension de votre vie amoureuse. Il doit être basé, comme l'amour physique, sur une écoute réciproque, prélude à un rapport sexuel réussi et euphorique.

Pour y parvenir et établir la meilleure communication avec votre partenaire, la méthode préconisée par le « tantrisme » nous semble la plus naturelle. Commencez par respirer profondément, afin d'oxygéner votre corps et éliminer ainsi vos toxines. Étendez-vous ensuite près de votre partenaire, tête-bêche (comme pour un 69, mais soft pour l'instant). Tandis que votre tête est à ses pieds (et inversement), posez une main sur son plexus, et demandez-lui de faire la même chose. Relaxez-vous ensemble, aussi longtemps que nécessaire. Soyez à l'écoute de la respiration de votre partenaire : laissez-vous bercer par son rythme intime, sans essayer de synchroniser vos respirations, mais en les laissant cohabiter librement, dans un respect mutuel. Normalement, la synchronisation se fera d'elle-même, naturellement, au bout d'un certain temps. Lorsque vos souffles se seront accordés et mis au diapason, vous pourrez alors commencer le massage proprement dit.

Idéalement, il faudrait d'abord que votre partenaire libère sa zone thoracique, en effectuant une sorte de vide absolu dans ses poumons au cours des expirations. Pour ce faire, agenouillez-vous près d'elle et posez vos mains au milieu de sa poitrine. Lorsqu'elle expire, appuyez fermement (sans excès : ce n'est pas un massage cardiaque !). Quand l'air arrive dans ses poumons, relâchez votre pression et attendez, pour recommencer, qu'elle expire à nouveau. Faites-lui reprendre cette technique plusieurs fois... Puis enchaînez avec l'application d'huile sur son corps. Après l'aspect physique assez costaud de cette mise en condition, l'étalage de crème permet de rétablir un contact chaleureux et plus doux entre les partenaires, permettant aussi d'oxygéner le corps et d'éliminer les toxines accumulées.

Certains théoriciens prétendent que la tête et le visage sont les premières parties à relaxer lors d'un massage féminin. Il s'y loge effectivement des tensions (migraines, nervosité) qu'il faut éliminer, afin de pouvoir appréhender le reste du corps avec un maximum de sérénité. Cette attention préalable devrait venir à bout des éventuelles inhibitions qui lui restent encore. Elle atteindra alors le

laisser-aller nécessaire à une bonne détente du corps. Un massage de la tête et du visage permet une relaxation constructive. Commencez donc par effleurer le front, le cuir chevelu, les yeux, les mâchoires de votre partenaire, afin de la mettre en confiance. Ensuite, n'allez pas directement aux zones les plus érogènes, mais commencez par le dos. Demandez à votre partenaire de s'étendre sur le ventre afin de débloquent d'abord les nœuds d'énergie situés dans ses épaules, sa nuque, ses vertèbres et sa colonne. Placez une main entre ses omoplates et l'autre sur la courbe inférieure de son épine dorsale, sur ses reins, au niveau de la cambrure. Demandez-lui de respirer profondément par le ventre. Avec l'huile de massage, effectuez des mouvements circulaires le long du dos, en passant par les épaules et le cou... Avant de dériver progressivement vers les zones les plus sensuelles !

Le sexe féminin

LA VULVE

Les organes sexuels externes sont réunis sous le terme générique de vulve : un mont de Vénus, un capuchon clitoridien, un corps de clitoris, un gland de clitoris, des grandes et petites lèvres, un méat urétral ; un orifice vaginal, un reliquat de l'hymen, un périnée, et, plus loin, un anus. Puis, on trouve les organes génitaux internes : ligament suspenseur, cavité utérine, trompe de Fallope, recouvrement péritonéal de l'ovaire et de l'utérus, (cela s'appelle le Mésosalpinx) et le cul de sac vaginal.

Les deux grandes lèvres partent de la base du mont de Vénus et vont jusqu'à 2 ou 3 centimètres de l'anus. Elles sont poilues ou pas,

de couleur brun-rose allant parfois jusqu'au marron. En les écartant, on découvre les petites lèvres. Les anatomies féminines sont fort différentes. Ainsi, certaines femmes n'ont pas de lèvres inférieures ou seulement une. D'autres possèdent un clitoris si rikiki et caché qu'il est difficilement repérable.

Le triangle de poils qui recouvre le pubis se nomme mont de Vénus. Les poils y sont généralement de la même couleur que les cheveux et sourcils. Cette toison renferme des odeurs sexuelles spécifiques à chaque personne que produisent des glandes sudoripares. Cette fragrance est source de grande excitation chez certains hommes. Ce sont les phéromones. Les poils pubiens sont le plus souvent crépus et frisés. Là encore, tous les goûts sont dans la nature et, tandis que certains apprécient les copieux « tabliers de sapeur », style forêt amazonienne, d'autres seront plutôt attirés par les steppes dépouillées des femmes épilées. Une esthéticienne pourra sans problème personnaliser le pubis en taillant, par exemple, un triangle ou une crête d'iroquois.

LE CLITORIS

Une observation scrupuleuse est recommandée. Mettez-vous dans des conditions confortables avec une lumière suffisante. Commencez par examiner la vulve et les lèvres. Notez la douceur de la peau et les poils pubiens. Écartez alors doucement les lèvres externes avec vos doigts, examinez ce qui se trouve à l'intérieur. Identifiez les petites lèvres, le clitoris, l'ouverture urinaire, et l'ouverture vaginale. Si vous voulez regarder, la femme peut également vous aider en écartant ses lèvres de ses mains. Si vous n'arrivez pas à identifier son clitoris, demandez-lui de vous le signaler. Une fois trouvé, identifiez-en les différentes parties, gland et capot. Soyez très doux en l'examinant.

Le clitoris, situé au-dessus du méat urinaire au point de jonction des grandes et petites lèvres est un organe érectile richement

innervé, vascularisé, et hautement érogène. Ce mot vient du grec qui signifie « verrou ». Il demeure le seul organe des deux sexes dont l'unique fonction est d'enregistrer des sensations et du plaisir érotique, si, si ! Le clitoris contient 8 000 terminaisons nerveuses (deux fois plus que dans le pénis). Il joue un rôle capital dans la préparation du coït et le déclenchement de l'orgasme. Il constitue l'équivalent miniature du sexe masculin. Comme le susnommé, il comporte une partie interne et une partie externe et mesure en moyenne 3-4 mm pour un diamètre de 6-7 mm. Constitué d'un corps spongieux identique à celui du pénis, il se congestionne et se dresse fièrement pendant l'excitation sexuelle et peut gagner quelques millimètres. Stimulé par des caresses ou un rapport sexuel, il se gonfle, entre en érection et se dégage de son capuchon. Le clitoris possède un gland à son extrémité doté d'un équipement sensoriel remarquable, faisant de lui une zone érogène privilégiée. Sa taille est variable d'une femme à l'autre. On devrait toujours prendre en compte ce précieux outil de jouissance qu'est le clitoris plutôt que de se focaliser sur le vagin.

Le clitoris « externe » est de loin la plus petite partie de l'organe. Le clitoris entier est certainement plus gros que le pénis. Imaginez un Y inversé, avec la partie qui forme le sommet courbée vers l'avant, forme réelle du clitoris. Ce que l'on appelle clitoris n'est en fait que le bout de cette partie supérieure. Les jambes du Y s'étendent sur environ 9 centimètres dans le pelvis et sont attachés aux os pelviens. On rencontre d'autres parties cachées comme les deux « bulbes », un de chaque côté de l'ouverture vaginale, enfouis dans les grandes lèvres. Un autre segment du clitoris entoure l'urètre : l'éponge urétrale.

LE VAGIN

En écartant les grandes et petites lèvres, on découvre l'entrée du vagin : un orifice de 5 centimètres de diamètre environ. Glissez votre doigt à l'intérieur : il fait chaud (37°C) et humide. Le vagin débouche

sur un couloir de chair élastique d'une dizaine de centimètres innervé uniquement sur son premier tiers. L'intérieur du vagin lui, n'est pas innervé et donc n'est pas à même de pouvoir provoquer des sensations.

L'orifice vulvo-vaginal est, chez les femmes vierges, rétréci par une fine membrane comportant de nombreuses fibres élastiques qui se déchirent lors du premier rapport sexuel : l'hymen. C'est une fine rondelle membraneuse à l'entrée du vagin, qui en limite l'ouverture et dont la forme, la consistance, la résistance, la sensibilité et la vascularisation varient d'une femme à l'autre.

Les parois du vagin possèdent des glandes qui sécrètent des lubrifiants qui facilitent la pénétration. Il comporte également de nombreuses terminaisons nerveuses capitales dans l'excitation sexuelle et le plaisir. Le vagin est un canal cylindrique musculé et membraneux très dilatable et élastique. Il mesure environ 6-7 cm de longueur et peut augmenter de plusieurs centimètres ; sa largeur est en moyenne de 2,5 cm, mais peut s'élargir considérablement jusqu'au point de laisser passer un bébé lors de l'accouchement.

Le vagin possède deux points principaux de sensation

Le premier, appelé plate-forme orgasmique, se trouve à l'entrée du vagin et n'a donc pas besoin d'un long pénis pour le stimuler. L'autre, c'est le buttage, au fond du vagin, apprécié de celles qui aiment les pénétrations profondes (certaines positions, comme la cavalière assise ou la levrette, en favorisent la stimulation).

Le cul-de-sac vaginal. Peu de gens connaissent l'existence du cul-de-sac vaginal, un nom bizarre à donner une érection à n'importe quel psychanalyste. Le vagin ne s'arrête pas au col de l'utérus. En temps normal, l'utérus repose sur le vagin et en bloque le fond.

Lorsqu'il se produit une excitation, les muscles se contractent et l'utérus se soulève, dévoilant le cul-de-sac vaginal : la partie du vagin caché par le col. Cette zone ne s'ouvre qu'en cas de forte excitation. Lorsqu'il est excité, le col de l'utérus des femmes remonte et crée une sensation de vagin vide.

LE MÉAT URÉTRAL

Le méat urétral est l'orifice de l'urètre. Pour le localiser, il faut soulever le clitoris en appuyant juste au-dessus du bout des doigts et écarter les petites lèvres. Il doit se stimuler généralement très doucement car ce petit orifice est facilement irritable. Sa stimulation peut parfois provoquer un orgasme et de nombreuses femmes apprécient cela.

Le massage du sexe féminin, mode d'emploi

Placez les pouces directement sur le périnée, cette région située entre le rectum et les parties génitales.

Vos pouces doivent être placés l'un immédiatement au-dessus de l'autre.

Appliquez une légère pression et glissez-les vers le haut directement sur les lèvres vaginales internes. Quand vous arrivez au clitoris, séparez-les et, l'un se dirigeant vers la droite et l'autre vers la gauche, glissez-les vers le bas directement entre les lèvres internes et externes et ainsi jusqu'au périnée où vous reprenez la position initiale. Faites ce mouvement de rotation des pouces à

plusieurs reprises. N'ayez pas peur d'utiliser vos mains, votre bouche, effleurez du bout des doigts toute la surface des organes génitaux, ne laissez aucune partie inexplorée. Il ne vous sert à rien de vous concentrer pour obtenir l'excitation maximale de votre partenaire. De toute façon, à ce stade, cette stimulation se produit d'elle-même. L'important, c'est de faire en sorte que votre partenaire prenne conscience que ses organes génitaux font partie intégrante de son corps. En tant que tels, ils sont en droit de recevoir la même attention et les mêmes soins que toute autre partie du corps.

On ne touche pas la vulve sans avoir, au préalable, touché l'ensemble du corps. Pour celle-ci, il faut prendre un tube de lubrifiant intime hydrosoluble plutôt que de la vaseline ou de l'huile pour bébé qui déséquilibre le pH du vagin (et qui n'est pas compatible avec les préservatifs). Ensuite, vous appliquez ce gel sur les petites lèvres (on peut aussi utiliser sa salive). Ils rendent humide toute la zone génitale. On concentre peu à peu les mouvements autour du clitoris, ou carrément dessus. Cette partie est la plus sensible de toute la vulve.

La forme la plus courante de masturbation féminine consiste dans la stimulation du clitoris, du mont de Vénus et des lèvres. La position est souvent à plat ventre sur le lit : la croupe volette et ondoie sur la main en contact avec le sexe. Peu de femmes se font jouir en introduisant un doigt ou un objet dans le vagin. Il ne s'agit pas de « doigter » par des classiques mouvements de va-et-vient, mais bien de masser les parois internes du vagin, posément et systématiquement.

MASSAGE VAGINAL

Le massage vaginal est une technique qui permet à la femme de s'épanouir sexuellement.

Le vagin comporte de nombreux points qu'il est utile de masser pour libérer la femme de ses tensions. Cela peut aider à résoudre certains problèmes et blocages psycho-physiologiques. Car, en effet,

ces nœuds peuvent amener de réels problèmes sexuels pouvant déboucher sur des douleurs invalidantes lors d'un rapport. Le massage vaginal intervient à la base du problème en relaxant efficacement les muscles vaginaux. Les zones responsables des fonctions de base du vagin comme la lubrification et l'orgasme sont manipulées par des pressions diverses. Cela permet de relaxer des muscles vaginaux trop tendus. Pour cela on introduit un ou deux doigts en fonction de la profondeur désirée. Le point G qui conditionne l'orgasme est le plus célèbre, mais aussi le plus difficile à localiser. Les deux autres points sont la zone à activer pour faciliter la lubrification et celle qui sert à relaxer les muscles vaginaux. Le massage vaginal est très utile pour les femmes qui ont des pannes sexuelles, et même des difficultés à jouir.

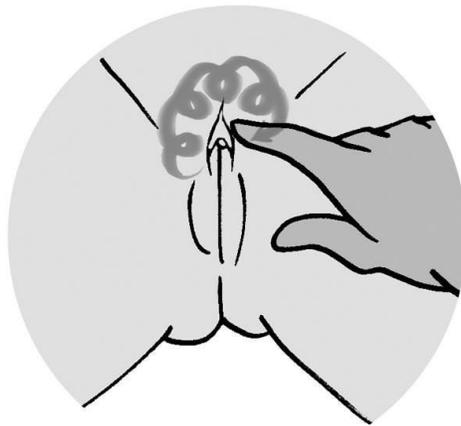
Le masseur ou la masseuse s'intéresseront tout particulièrement au point G, en repliant le ou les doigts inséré(s) pour masser la partie supérieure de la paroi vaginale (située juste derrière le clitoris). Une sensation supplémentaire peut être donnée en associant cela avec l'insertion du petit doigt dans l'anus. Il s'agit alors de masser la partie séparant les deux conduits.

Certaines préfèrent qu'on leur frotte énergiquement le corps du clitoris, la stimulation directe étant pour elles plus désagréable. Les tissus de la vulve et du vagin peuvent aussi être irrités par trop de caresses fougueuses et non lubrifiées.

Pour commencer, on passe une main sur le mont de Vénus et on suit la courbe du corps. Il faut immobiliser la main lorsqu'elle recouvrira complètement les grandes lèvres. On bouge tranquillement l'index ou le majeur de la main de haut en bas pour qu'il se fraye un chemin parmi la forêt pubienne. Il s'agit de promener ensuite le doigt vers le bas de la vulve pour découvrir l'orifice vaginal lubrifié. Vous arrivez enfin au clitoris. Toutes les méthodes de massage sont alors possibles et imaginables. Une simple caresse d'un ou deux doigts sur les petites lèvres suffit déjà à donner beaucoup de plaisir et à préparer à des raffinements plus intenses. On concentre ensuite les caresses sur le clitoris. La

pénétration vaginale d'un ou de plusieurs doigts peut aussi être source de plaisir.

Les méthodes usuelles



Elles sont nombreuses : le massage du clitoris avec les mains ou les doigts, la friction de la vulve contre un objet, le jet d'eau, les vibromasseurs, et les godemichés. Certaines femmes se pénètrent également le vagin pour se masturber. D'autres stimulent leur anus et leurs mamelons. Il n'existe pas de règles en matière de masturbation féminine. On peut utiliser les extrémités de ses doigts pour la stimulation et commencer par des mouvements de tapotement ou des mouvements légers de frottage au-dessus du clitoris, un mouvement circulaire rapide et saccadé au-dessus du capot clitoridien. On peut également stimuler les mamelons avec l'autre main.

Habituellement, les femmes utilisent leurs doigts en frottant autour de la base du clito, et quand elles approchent de l'orgasme, elles déplacent ceux-ci en un mouvement circulaire. On peut changer de main pour empêcher la fatigue ; ou garder un sous-vêtement afin

d'éviter les contacts directs. Quelques femmes éprouvent de la douleur à une stimulation directe, d'autres n'éprouvent aucune sensibilité du tout. Enfin, certaines ont besoin d'un contact léger au départ puis de pressions fortes voire violentes par la suite. Pour cela, il est recommandé de toujours commencer doucement et d'augmenter graduellement la pression et le rythme en suivant les réactions de votre partenaire.

La plupart des femmes se servent de leurs doigts pour se masturber. Certaines femmes, très sensibles, se frottent à travers leur culotte. On peut frotter le clitoris entre les grandes lèvres. Chaque femme a son rythme, mais il est le plus souvent régulier, même si certaines femmes s'arrêtent et recommencent. On peut aussi placer un doigt de chaque côté du clitoris et faire vibrer ce dernier entre les deux. Certaines font pénétrer un doigt dans leur vagin, ce qui permet de lubrifier le clitoris avec les sécrétions vaginales. On peut également contracter et relâcher successivement les muscles du vagin et serrer les fesses. Certaines femmes ont des mouvements sensuels ou gémissent, tandis que d'autres restent immobiles et silencieuses. Très nombreuses sont les femmes qui fantasment lors de la masturbation. Il faut laisser libre cours à son imagination et ne surtout pas être choqué par ses propres fantasmes.

Massage des petites lèvres

Les mains lubrifiées au gel ou à l'huile, passez délicatement trois doigts le long des petites lèvres, en remontant avec douceur. Puis, tandis que l'index et l'annulaire glissent de chaque côté, excitez le clitoris en faisant pénétrer le majeur entre les lèvres.

Massage du clitoris

Avec un seul doigt, stimulez-le très légèrement, puis massez en douceur, de façon sensuelle. Avec le pouce, appuyez légèrement sur le clitoris, à plusieurs reprises, comme si c'était un bouton de sonnette.



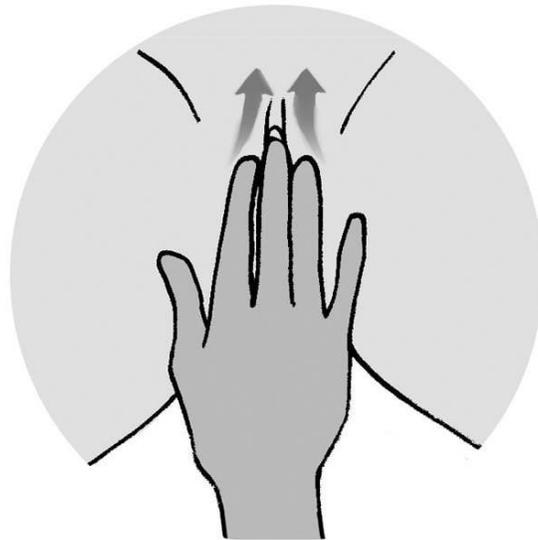
Massage cadran

Imaginez que le clitoris est le cadran d'une petite montre. Commencez à masser le pourtour, en « changeant d'heure » à intervalles réguliers (deux ou trois secondes). Chaque nouvelle position de « l'aiguille » semblera inédite à votre partenaire et certaines heures lui paraîtront particulièrement chaudes.

Massage du vagin

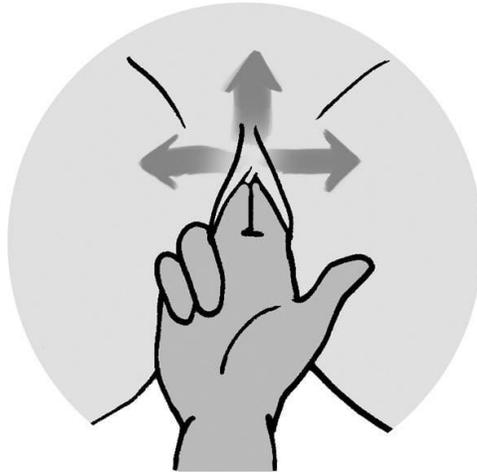
Après avoir vérifié son état (s'il n'est pas assez humide, ajoutez du gel), insérez en douceur un doigt dans le vagin. Sortez-le puis rentrez à nouveau, d'un rythme lent et régulier. Après quelques

minutes, s'il est assez dilaté, ajoutez délicatement un autre doigt et poursuivez le même geste, en allant et venant. Fouillez bien de vos doigts les parois vaginales. Visitez chaque centimètre carré.



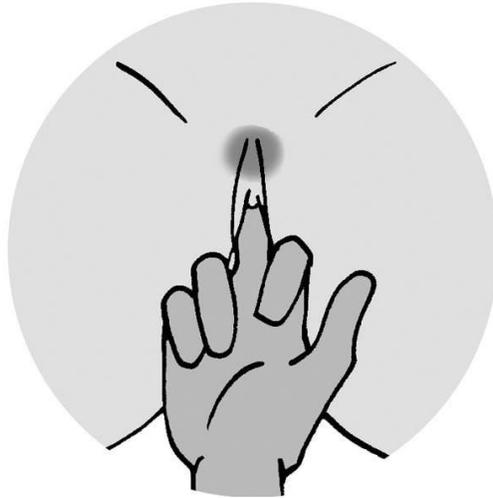
Changement de direction

En agitant doucement les bouts et faces latérales des doigts, massez l'intérieur du sexe dans toutes les directions possibles et imaginables.



LE POINT G

Le point G est, avec le clitoris et le vagin, un des trois organes centraux du plaisir et de l'orgasme féminin. C'est un petit amas de terminaisons nerveuses et de glandes, proche de l'urètre de la femme. Lorsqu'il est excité, il enfle et fait saillie sur la paroi vaginale. Le point G (ou zone du fascia de Halban), varie de 0,75 à 3 cm de diamètre. Il se localise au-dessus de la jonction de la vessie et de l'urètre, au niveau de la partie supérieure de la face antérieure du vagin, côté pubis. Il est repérable en s'aidant d'une main posée sur l'abdomen qui va à la rencontre du doigt introduit dans le vagin juste au-dessus de l'os pubien.



Le point G se situe juste derrière l'os pubien, dans la paroi antérieure du vagin, entre le canal excréteur de l'urine et la base de la vessie. C'est un organe de la taille d'un petit haricot qui triple de volume sous l'effet de stimulation. Il faut savoir que la taille de ces attributs n'influe aucunement sur leur réponse aux stimuli. Les femmes réagissent différemment à la stimulation du point G, tout comme certaines sont plus sensibles que d'autres à l'excitation des mamelons ou de toutes autres parties du corps. Sa taille, comme sa sensibilité, sont fortement variables d'une femme à l'autre. Mais, tout comme pour les seins ou les mamelons, la taille n'est pas proportionnelle à la sensibilité. Au début, tout au moins, le point G est plus facilement accessible aux caresses digitales qu'à la stimulation du pénis. Les sensations de plaisir n'apparaissent qu'après quelques minutes de pression digitale, beaucoup plus fermes que celles de la masturbation clitoridienne. La stimulation du point G est souvent accompagnée de l'envie d'uriner.

Il peut être difficile de repérer soi-même son point G. On peut le localiser par un doigt recourbé. Certaines femmes préfèrent parfois la stimulation extérieure par des pressions abdominales circulaires rétropubiennes. Des pressions directes circulaires sur l'orifice urétral

qui s'engorge et tend à s'extérioriser davantage, se révèlent souvent efficaces.

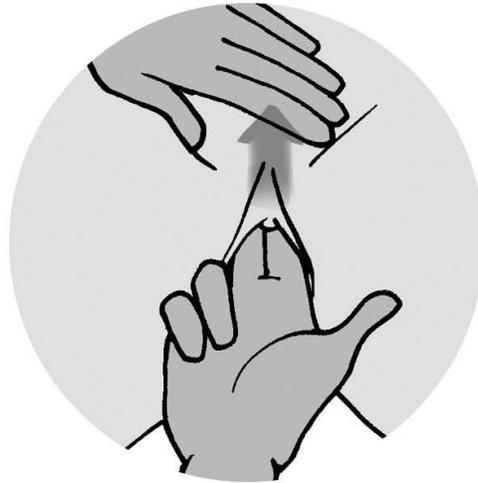
Stimuler le point G

De nombreuses femmes prétendent que la stimulation du point G est plus efficace après un long cunnilingus. On peut également utiliser de nombreux modèles de vibromasseurs spécialement étudiés pour le massage du point G. En tout cas, le point G augmentera de volume au bout d'un certain temps et deviendra palpable. Sa stimulation peut provoquer un orgasme. Les femmes qui l'ont ressenti, le décrivent comme « extraordinaire ». Même : la plupart de celles qui en ont fait l'expérience reconnaissent qu'il est plus facile d'avoir des orgasmes multiples par stimulation du point G que par la seule masturbation du clitoris.

Les sexologues parlent aussi d'effet pyramide concernant l'orgasme du point G. Chacun rend le suivant encore meilleur et ainsi de suite. Bien évidemment, chaque situation est unique et en aucun cas, une femme ne devrait culpabiliser parce qu'elle ne connaît pas son point G. Qui plus est, la qualité des orgasmes est plus importante que leur quantité.

Massage du point G

L'équivalent de la prostate féminine s'appelle « glandes de Skene » : insérez le majeur pour commencer à les masser. Atteignez ensuite le point G en recourbant le doigt, à l'intérieur, en direction de l'os pubien. Massez alors doucement, en traçant de petits cercles. Variez les plaisirs, en passant du massage du point G à celui du clitoris, et inversement.



Massage en torsion

Avec un doigt, deux s'il est bien ouvert, allez d'avant en arrière dans le vagin, tout en effectuant une rotation avec le poignet. Apprenez à graduer vos effets, en démarrant doucement, puis en croissant régulièrement, avant d'atteindre votre vitesse de croisière.

Massage en bascule

Glissez un pouce dans le vagin, puis arrondissez la paume sur le sexe, afin que les autres doigts voisinent le clitoris. Avec un léger mouvement de bascule avant arrière, répartissez et alternez la pression, entre le pouce, la paume et les autres doigts, de façon régulière.



L'ÉJACULATION FÉMININE

La masturbation du point G peut provoquer une éjaculation féminine.

Les hommes ne sont pas les seuls à éjaculer. Et, tout comme les femmes bandent également du clitoris et des mamelons, celles-ci peuvent parfois éjaculer. De 0,5 % à 2 % des femmes présentent une éjaculation féminine spontanée.

Chez la femme, comme chez l'homme, l'éjaculation consiste en l'émission, au moment de l'orgasme, de liquide par l'urètre. Ce processus semble facilité chez les femmes par la stimulation du point G. Ce liquide n'a ni le goût, ni l'odeur, ni la couleur de l'urine. L'analyse chimique révèle deux substances, la phosphatase prostatique (une enzyme dont on pensait jusque-là qu'elle était essentiellement produite par la prostate de l'homme) et le glucose. Il ne tache pas.

Le manque d'information peut rendre cette émission de liquide perturbante pour la femme ou le couple. Les attitudes pouvant aller

du dégoût à l'extase, de la perplexité à la simple acceptation. Les femmes comme les hommes peuvent avoir des éjaculations nocturnes. Cette éjaculation, comme la réponse à la stimulation du point G, dépend beaucoup de la force du muscle pubo-coccygien.

Le phénomène d'émission orgasmique est souvent rapporté lors des consultations de sexologie. Les femmes ne sont généralement pas en mesure de préciser si ce liquide provient de l'urètre ou du vagin. En général, la quantité de liquide expulsé atteint le plus souvent le volume d'une cuillère à café. On ne peut parler d'éjaculat puisqu'on ne trouve pas de spermatozoïdes, mais de fluide orgasmique. Il proviendrait des glandes péri-urétrales situées dans la portion distale de l'urètre féminin, dont les glandes de Skene sont les plus connues. On a pu comparer l'urètre féminin à une arborescence sur laquelle serait branché un très grand nombre de glandes et de canaux. Cet ensemble constituerait un vestige embryologique du bourgeon qui donne naissance à la prostate masculine.

L'éjaculation féminine apparaît souvent après un toucher digital ferme sur le point G ou un orgasme coïtal profond. Elle implique un état de relaxation total et une mise à contribution du corps dans son ensemble. Cela explique sa fréquence inférieure par rapport à l'orgasme clitorido-vulvaire. Cependant, certaines femmes sont capables d'émission orgasmique à partir d'une stimulation clitoridienne isolée. Il semble bien que l'émission orgasmique chez la femme implique des contractions pelviennes intenses. **L'importance d'une bonne musculation des muscles périvaginaux est capitale.** Cependant, nombre de femmes très sensibles sur le plan érogène au niveau du point G, n'en émettent pas pour autant un fluide pendant l'orgasme. Il n'y a pas de parallélisme obligatoire entre ces deux processus. La stimulation vigoureuse et rythmée d'autres zones vaginales, comme la paroi postéro-inférieure, notamment, peut aboutir, sans aucun attouchement clitoridien simultané, à un orgasme profond.

LE POINT A

Découvert en 1996, le point A porte le nom d'*anterior fornex erogenous*. Il se localise sur la paroi frontale du vagin, au tiers du col de l'utérus. La stimulation du point A, en plus de susciter une bonne lubrification du vagin, permet d'atteindre des orgasmes à répétition. Trouver son point A n'est pas à la portée de toutes les femmes. Mouillez deux doigts et glissez-les dans le vagin, puis stimulez-le jusqu'à ce que vous rencontriez une petite masse spongieuse située au tiers de la paroi frontale (courbez les doigts et visez l'estomac). Vous avez atteint le point G. Il faut alors remonter encore vers le col de l'utérus et reculer ensuite à mi-chemin entre le point G et le col de l'utérus. Le point A est une zone lisse très sensible au toucher. Faites glisser vos doigts dessus ou faites-le bouger dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement. Lors d'un rapport, choisissez les positions où le pénis touche la paroi frontale du vagin (levrette par exemple).

ORGASME CLITORIDIEN ET VAGINAL

Certaines femmes sont-elles clitoridiennes et d'autres vaginales ? Ces distinctions ne sont-elles pas purement culturelles et réductrices ? Des femmes ne pourraient parvenir à l'orgasme que par la stimulation du clitoris tandis que d'autres auraient besoin d'un coït vaginal. La fonction érotique résulte d'un apprentissage. À la différence de l'homme qui concentre la plus grande partie de sa sensibilité au niveau du gland du pénis, il semble que, pour le plaisir féminin, l'orgasme résulte de stimulations de zones très différentes.

Le clitoris est une des parties les plus sensibles du corps de la femme. Son rôle est exclusivement sexuel. Des capteurs sensoriels spécifiques du plaisir y sont très nombreux. Il peut être stimulé directement par des caresses manuelles ou buccales, ou indirectement lors du rapport sexuel par l'intermédiaire des petites

lèvres ou par le pubis du partenaire. Mais il existe d'autres zones particulièrement érogènes, en particulier la paroi antérieure du vagin avec le point G. La stimulation peut être manuelle ou coïtale.

Les sensations procurées par la stimulation du clitoris et celles du point G sont totalement différentes. Les femmes capables de ces deux types d'orgasmes sont catégoriques dans leur description. Elles font la différence entre l'orgasme clitorido-vulvaire et l'orgasme coïtal profond. L'orgasme externe clitorido-vulvaire est engendré par la stimulation directe du clitoris et de la vulve. L'orgasme déclenché par la stimulation du clitoris est jugé par certaines femmes comme plus intense.

L'orgasme coïtal profond fait lui intervenir le point G et la relation au partenaire. L'orgasme clitorido-vulvaire est immédiat, paroxystique et ponctuel. Après l'orgasme, la stimulation clitoridienne est souvent désagréable et douloureuse. Au contraire, l'érogénéité du point G n'apparaît qu'après plusieurs minutes de stimulation, cela après qu'ait disparu l'envie d'uriner. Après un orgasme coïtal profond, cette zone est susceptible de stimulations répétées.

Les conditions d'accès à ces deux sortes d'orgasmes, externe et profond ne sont pas identiques. Pour parvenir à l'orgasme externe clitorido-vulvaire, la femme concentre entièrement son attention sur la zone clitoridienne en raidissant son corps. La moindre distraction conduirait à l'échec. La sollicitation clitoridienne, ponctuelle, tenace, prolongée, finit par provoquer des contractions involontaires et régulières de la plate-forme vaginale. Ce type d'orgasme est sous la dépendance des contractions du muscle releveur de l'anus.

Au contraire, l'orgasme coïtal profond ne peut être atteint que par des mouvements coïtaux ou digitaux vigoureux, exerçant une pression répétitive sur la zone du point G. Il implique une mobilité de la charnière lombo-sacrée, un ajustement des deux partenaires pour découvrir la zone érogène privilégiée du point G. L'orgasme

déclenché par le coït, par la stimulation de la paroi antérieure du vagin dans certaines positions et par la stimulation du col de l'utérus, apparaît comme plus interne, plus profond, mais moins intense et plus subtil.

LES MUSCLES DU BASSIN

Les muscles pubococcygiens se situent sous le bassin, dans une zone appelée le plancher pelvien. Chez la femme, ils provoquent les spasmes de l'orgasme et resserrent le vagin. Ils se situent à quelques centimètres de l'entrée du vagin et se contractent lorsqu'on désire arrêter d'uriner.

Pour les découvrir, allongez-vous sur le dos et tenez un miroir qui vous renverra l'image de votre vulve. Commencez par contracter (comme si vous vous reteniez de faire pipi) puis poussez alternativement. Si vos muscles sont suffisamment forts et que vous les contrôlez bien, vous verrez le périnée rentrer et sortir à chacun des mouvements de contraction. Il s'agit d'apprendre à les bouger indépendamment des autres muscles. Plus ils sont autonomes, plus l'entraînement sera fructueux et moins il sera fatigant. La présence d'un godemiché aide l'exercice de ce muscle. Dans d'autres cultures, les femmes apprennent à faire travailler ces muscles. Au Moyen-Orient, une grande partie de l'entraînement des danseuses du ventre consiste à déplacer l'un ou l'autre de ces muscles pelviens, en laissant les autres immobiles et ce, indépendamment du reste du corps.

Il s'agit en fait d'un ensemble de plusieurs muscles entre l'os pubien, devant, et le coccyx, derrière, qui supporte l'anus et les organes internes, et les maintient en place. Il se trouve à environ 2,5 cm sous l'épiderme et son épaisseur peut varier entre 1 et 5 cm. Ce muscle est desservi par un nerf, le mal nommé plexus honteux qui a pour rôle de détecter toute stimulation du clitoris, lèvres, vagin et anus et de les transmettre au cerveau. En retour, ce plexus transmet

à ces muscles les signaux en provenance du cerveau et commande les contractions rythmées qui accompagnent normalement l'orgasme. Ces muscles jouent un rôle capital dans la jouissance. Plus ces muscles sont développés, plus le sang afflue. Ainsi, les sensations sont amplifiées. Les sexologues s'accordent à dire que plus ces muscles sont travaillés, plus l'acte sexuel donnera du plaisir.

C'est le docteur Arnold Kegel, dans les années 1960 qui découvre l'importance de ces muscles. Il inventa un appareil, le périnomètre, destiné à les faire travailler. Les travaux récents ont permis de confirmer l'hypothèse de Kegel suivant laquelle une faiblesse du muscle pubo-coccygien est en partie responsable de l'anorgasmie féminine (et parfois des problèmes d'érections masculines). Les exercices de Kegel comportent des contractions courtes et longues de ces muscles, alternant avec des périodes de relaxation de même durée. Lorsqu'une femme contracte ce muscle, le sang afflue dans les tissus vaginaux après chaque contraction. Cela provoque leur assombrissement et une lubrification. Il s'agit dans ces exercices de prendre conscience des muscles du périnée, des releveurs de l'anus et des muscles fessiers. Le « **pipi stop** » (il s'agit de bloquer sa miction à plusieurs reprises avant que la vessie ne soit complètement vidée) est une excellente méthode d'éducation ainsi que certains jeux sexuels comme la contraction des muscles du vagin sur les deux doigts légèrement écartés du partenaire ou encore sur son sexe lors de la pénétration.

La contraction-décontraction des muscles fessiers et vaginaux autour du pénis est un exercice très stimulant de massage pénien. Hommes et femmes ressentent plus fortement le sexe compressé ainsi que la pénétration. Attention, le pénis ainsi massé peut alors éjaculer plus rapidement. Cette technique, aussi appelée « amour à l'orientale », consiste à « traire » le pénis comme le pis d'une vache laitière. L'homme et la femme ne bougent pas. Seule celle-ci contracte ses muscles abdominaux et vaginaux. Cela demande une parfaite maîtrise de son corps que seuls donnent de longs

entraînements. Inversement, les hommes peuvent contracter les muscles de leur pubis pour abaisser ou relever la verge. Cela induit une tonicité plus grande et stimule différents points du vagin comme le point G.

CUNNILINGUS

C'est le stade ultime du massage...

Le cunnilingus est la stimulation orale du clitoris mais aussi, le léchage de la vulve. C'est un ensemble de caresses avec la bouche et la langue de la vulve, des petites et grandes lèvres et du clitoris. Ces contacts bucco-génitaux, succion du clitoris et le léchage des lèvres, provoquant du plaisir à celle qui le reçoit et des perceptions olfactives et gustatives, potentiellement très érotiques, pour le donneur (ou la donneuse). La langue devient alors une sorte de pénis miniature, beaucoup plus agile et mobile. **Le cunnilingus se décline aussi en clitorilingus, léchage du clitoris.** Pour de nombreuses personnes, c'est une expérience enivrante. Pour certaines femmes, très clitoridiennes, le cunnilingus est la plus succulente des pratiques. Pour d'autres, elle est la seule façon d'atteindre l'orgasme, la bouche et la langue pouvant créer des sensations avec lesquelles rien d'autre ne rivalise. D'ailleurs, de nombreuses femmes préfèrent un cunnilingus au seul coït. Même en cas de micro-pénis, un homme a toutes les capacités de faire jouir une femme par ces seuls attouchements.

La propreté. Propre ou nature, à chacun de choisir son parfum. Toutefois, non lavée, la vulve pourra ainsi exhaler toutes ses phéromones et rendre hystérique de désir le ou la partenaire. Utilisez le parfum musqué de votre lubrifiant naturel comme aphrodisiaque : une touche derrière les oreilles par exemple excitera votre amant/e.

Si les odeurs vous gênent, demandez à votre amie de se laver, ou bien, lavez-la vous-même minutieusement en écartant ses lèvres.

Pour éviter les risques de transmission d'IST et de sida, on peut avoir recours à un petit film de plastique appelé digue dentaire.

Les hommes ont quelquefois un rapport de répulsion-attraction avec le sexe des femmes. Ainsi, ceux pour qui la pénétration doit se faire dans l'urgence, montrent peu d'empressement à prodiguer de telles caresses. Pourtant, il n'y a pas plus belle preuve d'adoration qu'un long cunnilingus affectueux et gourmand.

Cunnilingus mode d'emploi. Le sexe oral met en branle des zones très intimes. Il allie le goût, les odeurs et les sentiments. Pour savoir ce que votre partenaire ressent, il faut en parler et pour cela, se décomplexer du logos. Le clito est la tour de contrôle de l'excitation de la femme. Il est préférable d'exciter la femme au préalable. Il faut s'occuper d'abord du corps tout entier puis commencer par léchouiller, embrasser l'entrecuisse, caresser, effleurer La première étape d'un bon cunnilingus est la masturbation directe du clito. Prenez bien conscience que la femme met du temps à « s'éveiller sexuellement », enfin plus que l'homme, cette « vulgaire machine à érection ». Lorsque votre copine est bien chaude et trempée, qu'elle commence à gémir et vous griffer, il est temps de passer aux choses sérieuses. N'hésitez pas à alterner léchouilles, massage du mont de Vénus et tutti quanti : ça va la rendre folle. Stimulez-les lèvres, mordillez-les. N'oubliez pas que pour certaines femmes, seule la stimulation clitoridienne permettra d'atteindre l'orgasme.

Certaines femmes préfèrent une pression douce tant qu'elles n'ont pas atteint un degré d'excitation suffisant. On peut aussi regarder comment la femme se masturbe seule afin de reproduire ses gestes. Lorsque la femme effectue un mouvement de recul ou lorsque ses expressions diffèrent, il convient de ralentir ou de changer d'action. Une femme bouge souvent tant qu'elle est excitée. Généralement, le clitoris se gonfle au maximum au moment de l'orgasme. La réceptivité des femmes est très variable. Alternez succions du clitoris, coups de langue, pincements, titillements, afin

de varier les plaisirs. On peut lécher, sucer, mordiller, jouer avec les parties externes et internes du vagin.

Maintenant, vous pouvez laisser libre cours à votre imagination et donner à votre langue le plus beau terrain de jeu au monde. Allongez-la, et placez-la malicieusement sur le clitoris. Faites-la bouger d'un simple mouvement de haut en bas sur ses petites lèvres, en concentrant votre mouvement sur le clitoris. Durant ce temps, gardez votre (ou vos) doigt(s) bien enfoncé(s) dans le vagin. Vous pouvez ensuite commencer à opérer un mouvement de va-et-vient avec vos doigts à l'intérieur du vagin. Lorsque l'orgasme arrive, n'arrêtez pas tout de suite vos gestes. Réduisez votre vitesse tranquillement jusqu'à l'arrêt complet du manège. Rien ne vous empêche de recommencer.

Positions pour le cunnilingus. Il existe de nombreuses positions pour le cunni. Allongée sur le dos et vous la tête près de la toison. Assise sur le rebord du lit et vous à ses pieds. Le célèbre 69, tête-bêche, comblera les deux personnes. Les sensations sont ici doubles, celles du donneur et celles du receveur, le tout provoquant un état d'excitation maximal débouchant souvent sur l'envie de prendre ou de se faire prendre. Dans une autre position très répandue, la femme est accroupie sur le visage de son ou sa partenaire. La femme peut ainsi remuer son bassin et guider ses sensations sur la langue dardée de son partenaire.

Allongez-vous confortablement sur le côté, la tête entre ses cuisses... Pour faire monter le désir, on caressera longtemps les cuisses et les aines de la femme. On massera doucement sa vulve et ses lèvres, oser de légers pincements ou mordillements. On caresse pendant de longues minutes en effleurant à l'occasion son bijou... Jusqu'au moment où vous sentirez qu'elle est prête à exploser et où vous serez convié à la prendre sauvagement... Utilisez alors votre langue pour reprendre l'exploration, écartez bien ses lèvres et léchez du bas vers le haut le corps et la tête du clitoris. Donnez de très légers coups du bout de la langue sur la tête et sur

l'extrémité, tout en arquant le corps du clitoris. Écartez bien ses cuisses et léchez tous ses trésors, ne laissez pas un centimètre inexploré ; embrassez et léchez son périnée ; écartez ses lèvres et faites danser votre lubrique langue de bas en haut ; faites des mouvements circulaires autour du clitoris... écartez encore plus ses lèvres et pénétrez-la avec votre langue ; goûtez-la ; dites-lui comme vous vous régalez ; ouvrez ses cuisses ; basculez son bassin ; relevez ses jambes, mangez-la...

Vibromasseur

Le massage assisté par la technologie...

Même si tous deux peuvent se mettre dans le vagin ou l'anus, il ne faut pas confondre godemichés et vibromasseurs. Un vibromasseur est un dispositif électrique alimenté par des piles, souvent de forme phallique, qui masse des zones du corps, en particulier le pénis, le vagin, le clitoris et l'anus. Les femmes mais aussi les hommes l'utilisent pour se masturber. Il en existe de toutes tailles, formes et matériaux. Certaines femmes décrivent leurs orgasmes avec vibrateurs comme les plus intenses.

Les vibromasseurs ont ceci de différent avec les godemichés qu'ils ne servent pas uniquement aux pénétrations anales ou vaginales mais également au massage du clitoris. Certains vibros sont à peine plus grands qu'un briquet, d'autres ont une taille impressionnante. Ils n'ont pas forcément pour vocation de remplacer le sexe des hommes. Certains possèdent plusieurs vitesses et vibrent de manières différentes. Vous pouvez également utiliser votre vibro pour stimuler la verge et ses testicules. Utilisez le vibro comme une terminaison de votre corps.

Certains vibros sont recommandés pour la stimulation du point G féminin et masculin (la prostate).

Pourquoi utiliser un vibromasseur ? Les vibromasseurs sont très utiles aux femmes qui ne peuvent atteindre l'orgasme par la seule masturbation ou pénétration. Beaucoup de femmes ont besoin d'une stimulation clitoridienne prolongée avant d'atteindre un orgasme, et un vibromasseur peut s'avérer être un partenaire orgasmique de premier ordre. Les vibrations constantes et rapides sur le clitoris et les lèvres peuvent envoyer les femmes au septième ciel beaucoup plus rapidement qu'une main, une langue ou un pénis et peuvent en outre produire une apogée orgasmique très intense. Les vibromasseurs sont des jouets sexuels simples et sûrs pour les femmes qui veulent explorer de nouvelles voies de satisfaction sexuelle. Les hommes également peuvent prendre du plaisir à utiliser ces appareils pour se faire pénétrer l'anus et se faire masser la prostate.



Ces appareils sont très utiles en cas de maladies ou de handicaps. Les vibros peuvent aider à diminuer les effets de la ménopause sur la paroi vaginale qui est souvent rétrécie par elle. De plus, l'utilisation régulière d'un vibro favorise la tonicité en exerçant les muscles vaginaux. L'usage des vibromasseurs dans le couple peut amplifier la plénitude sexuelle. Lorsque la femme se fait mettre, elle peut avoir recours à celui-ci pour se masturber le clitoris et

parvenir plus facilement à l'orgasme. Elle peut également se stimuler tout en effectuant une joyeuse fellation sur son homme.

Recommandations : Maintenez-le propre. Achetez un modèle peu bruyant. Utilisez des piles longue durée. Ne l'utilisez pas dans votre bain (à moins qu'il soit étanche). Enlevez les piles après usage. Il vaut mieux être excité avant d'utiliser un vibro. Utilisez beaucoup de lubrifiant. Ne commencez pas tout de suite sur le clitoris ou le vagin.

VIBROMASSEUR MODE D'EMPLOI

Jouir avec un vibro est relativement facile : tenez-le fermement ou doucement contre votre clitoris, et vous devriez avoir un orgasme. De nombreux sexologues recommandent de ne pas jouir qu'avec vibromasseur à chaque masturbation. Il vaut mieux de temps en temps se masturber manuellement. Cependant le vibro est un partenaire orgasmique de premier choix lorsqu'on est fatigué ou que l'on dispose de peu de temps.

La technique de base consiste à l'appuyer fermement contre les grandes et/ou petites lèvres et à l'y maintenir en variant la pression, jusqu'à l'orgasme. Ceci debout, jambes écartées ou allongée. On peut aussi tenir le vibro immobile devant son sexe et s'approcher pour se frotter dessus. Les mouvements circulaires sont aussi plébiscités, de même que s'agenouiller et se baisser dessus. Vous pouvez faire varier le plaisir en baissant la vitesse de vibration ou bien l'éloigner du clitoris quand vous vous sentez jouir et recommencer jusqu'à plus soif...

Le fait d'introduire le vibromasseur juste avant l'orgasme est très jouissif. Les muscles du bassin ont ainsi quelque chose autour de quoi se contracter et vous aurez l'impression d'être remplie. Certaines font aller et venir plus rapidement le vibro au moment de l'orgasme.

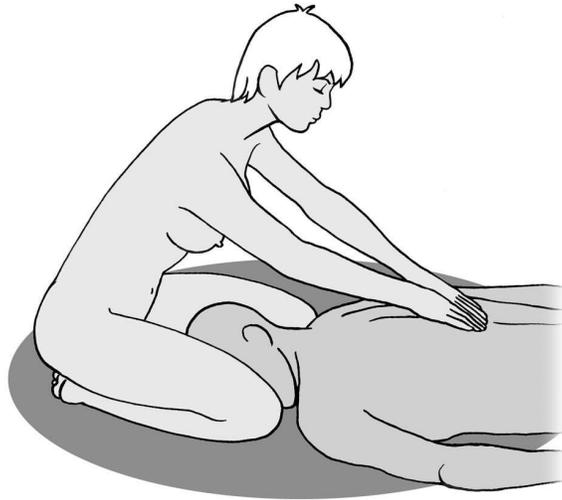
La femme devrait toujours montrer à son partenaire la manière dont elle utilise un vibro avant que celui-ci ne la remplace. Apprenez à régler la bonne intensité de vibrations. Les vibros et godes permettent à la femme qui les utilise de « gérer » complètement son plaisir. Elle maîtrise tout, la cadence, les rythmes, la profondeur, faisant de sa pénétration une symphonie solitaire enivrante. Il est également d'un recours utile en cas de défaillance du mâle. De petites tailles, ils sont parfaits pour initier femmes et hommes à la pénétration anale. Bien évidemment, la plupart des hommes seront, au départ, réticents à de tels usages. C'est avec doigté, si l'on peut dire, qu'il faudra s'y prendre pour amadouer ces gros machos qui s'avèreront par la suite fort sensibles du derrière.

6.le massage érotique de l'homme

Exemple de massage érotique masculin :

L'homme est moins conscient que la femme de son corps, et de l'effet que le massage de celui-ci peut avoir sur son bien-être psychologique. En massant votre amant, vous avez l'opportunité rare de lui faire découvrir cela, et le conduire vers un éden de plaisirs trop longtemps méconnus... Demandez-lui tout d'abord de se placer sur le ventre, de fermer les yeux, de commencer à se détendre et de respirer par le ventre. Réchauffez l'huile de massage entre vos mains, puis posez la droite sur le haut de son dos, entre les omoplates. Pendant ce temps, appliquez la main gauche au-dessus des fesses (au niveau de la cambrure). Effectuez ensuite de

grands mouvements circulaires, en faisant se croiser vos mains au milieu de son dos, sans pour autant négliger le cou et les épaules.

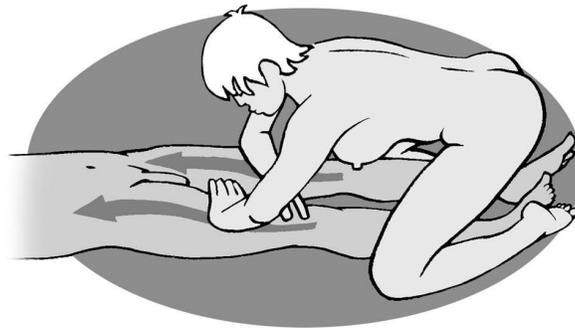


À présent, ondulez doucement, avec vos doigts, le long de sa colonne vertébrale. Les gestes doivent être lents, doux et fermes à la fois. Afin de multiplier les stimuli sensoriels, soupirez de plaisir dans le creux de son oreille. Soyez originale et, après les figures imposées, laissez votre intuition improviser de nouveaux mouvements. Il faut arriver à détendre votre homme, suspendre le temps et le maintenir dans cet état de bien-être un bon moment. Cherchez à atteindre ses nœuds d'énergie : ceux-ci bloquent souvent des parties du dos, du cou ou des épaules. Pour y parvenir, vous devez être vous-même dans une position confortable, afin de lui transmettre votre bien-être (et non votre stress !)

Commencez par masser les muscles arrière des cuisses, en tapotant avec la paume ou (plus doucement) avec vos coudes. Afin de varier les sensations, appuyez simultanément la main et le coude sur chaque muscle. Ajoutez de l'huile et massez-le ensuite avec vos pouces, plus délicatement, en récompense après la rudesse des travaux d'approche... Votre sensuel « patient » est maintenant prêt : c'est l'heure de réveiller son énergie sexuelle ! Pour ce faire, localisez sa cambrure et frottez-le vivement avec vos ongles, entre

le haut des fesses et le bas du dos... Mais sans le griffer. Outre le plaisir, cette caresse un peu rude contribuera à dénouer quelques nœuds d'énergie supplémentaires. Pendant tout ce temps, il doit continuer à respirer profondément, tandis que vous faites monter doucement la température de ses sens...

L'heure est maintenant venue de le retourner sur le dos, en guise de récompense pour son calme et sa patience. S'il paraît un peu endormi, ne vous formalisez pas : ça signifie juste qu'il est bien détendu. Idéalement, il doit déjà présenter un début d'érection... Une fois encore, après avoir remis de l'huile de massage, mettez une main sur son torse et l'autre sur le haut de ses genoux. Massez-le doucement, en croisant vos doigts autour de son sexe, qu'ils doivent frôler mais jamais toucher. Il faut le rendre chaud bouillant, tout en lui apprenant à contrôler son désir...



Comme on l'a vu, les mains et les doigts ne sont pas les seuls éléments pouvant servir au massage : vos coudes et même vos pieds peuvent servir à varier les sensations sur son corps. Après le dos et les fesses, intéressez-vous à ses pieds et chevilles, en remontant doucement vers ses mollets et ses cuisses. En toute logique, arrivée à l'entre cuisse, la caresse se précisera et vous allez pouvoir le faire saliver mieux encore, en évoluant à proximité du sexe, de plus en plus fébrile... Jusqu'au moment, béni entre tous, où votre geste viendra combler son attente : longez alors le dessous des testicules avec vos doigts, puis remontez le long du pénis de chaque côté, en direction du gland.

Effectuez des mouvements doux, lents et circulaires sur son pénis. Puis, descendez le long du sexe, dépassez le renflement appétissant des testicules, pour trouver la zone intime située entre son anus et le bas de ses testicules. Lorsque vous l'aurez pris en main, il vous appartiendra corps et âme. Profitez de votre mainmise sur ses sens pour délaissier un peu le pénis qui, grâce à la détente, doit maintenir son érection tout en irradiant son plaisir dans le reste des sens. Tandis qu'il continue de respirer par le ventre, massez- lui subtilement le tour du nombril, en remontant vers ses tétons et son cou.

Vous pouvez varier les plaisirs en lui massant le visage, les lèvres et les joues – voire en lui insinuant quelques doigts dans la bouche, pour qu'il vous les lubrifie mieux encore. Puis, en guise de récompense pour sa patience, redescendez et revenez à son sexe... en y collant cette fois votre ventre, dans un frotti-frotta qui devrait le voir se pâmer d'aise. Ensuite, c'est à vous d'écrire la fin de l'histoire : soit vous l'obligez à vous prodiguer à son tour un massage (parité oblige)... Soit vous lui sautez dessus, pour faire l'amour sans plus attendre !

Le sexe masculin

Son massage se terminera à coup sûr par un or-gasme... Voici de quelle façon on conseille de procéder pour le pénis. Vous placez le majeur et l'index sur le périnée encore une fois, la paume de la main vers le bas et, lentement, vous glissez ces doigts vers le haut, sans les séparer, jusqu'au scrotum où vous les écartez pour suivre le contour de ce dernier et ensuite joignez-les à nouveau pour les refermer à la base du pénis. Continuez votre lente montée jusqu'au

sommet du pénis, glissez les doigts, toujours unis, de l'autre côté jusque sous la couronne. Là, ouvrez les doigts et glissez-les, un d'un côté et l'autre de l'autre, tout le long de la couronne du pénis, pour les unir à nouveau sous le pénis et descendez de la même façon que pour la montée.

LE PÉNIS

Les organes génitaux externes sont le pénis dans lequel passent les voies spermatiques et urinaires qui sont confondues et le scrotum. Les organes génitaux internes sont les testicules, les épидидymes, les canaux afférents qui sont inclus dans les cordons spermatiques, la prostate, les vésicules séminales et les glandes de Cowper.

Le pénis qui transporte le sperme est un organe essentiel de la copulation et des jeux érotiques. Il est constitué de la racine qui se trouve dans l'abdomen, en bas de la région pelvienne et la verge. Celle-ci est constituée d'un organe extérieur cylindrique, recouvert d'une couverture fibro-élastique n'adhérant pas aux tissus. La verge est constituée par les corps érectiles, très vascularisés :

- les 2 corps caverneux, entourés de l'albuginée ;
- le corps spongieux, qui entoure l'urètre et forme le gland.

Le tout est entouré d'une peau fine et mobile sur la verge, se repliant sur elle-même au niveau du gland pour former le prépuce. Le prépuce, manchon cutanéomuqueux, présente une face interne muqueuse en rapport avec le gland (sillon balano-préputial) et une face externe cutanée prolongeant la peau du fourreau de la verge. Ces deux faces sont séparées par l'anneau ou orifice préputial suffisamment large pour permettre l'extériorisation du gland. L'érection est l'issue transitoire de l'hémodynamique de la verge qui déclenche sa tumescence puis sa rigidité, permettant à cet organe d'être érigé.

Au centre du corps spongieux se trouve l'urètre (le conduit par lequel s'écoulent le sperme et l'urine) qui s'ouvre au niveau du méat

urétral.

L'ÉRECTION

L'érection est obtenue grâce aux corps caverneux à deux branches. Durant celle-ci, ils se gonflent en remplissant leurs cavités spongieuses avec le sang des artéριοles qui se dilatent sous l'action du système parasympathique alors que le retour veineux pénien est réduit. **Le système vasculaire constitue avec le système nerveux l'acteur principal de la sexualité.** L'excitation crée un réflexe de dilatation des artères, et le sang qui les parcourt alors en quantité modifie la morphologie de l'organe (érection chez l'homme, turgescence du clitoris chez la femme).

L'érection dépend de multiples facteurs physiologiques et psychologiques. Elle naît le plus souvent d'une augmentation du taux d'adrénaline et de dopamine dans le cerveau. Ou encore par un stimulus involontaire des parasympathiques du pénis qui produit un relâchement des muscles internes de la verge, permettant un afflux de sang dans les artères qu'il va dilater tout en remplissant également les veines sinusoides. Le sang est empêché de refluer par cette congestion. Après l'orgasme, les artères retrouvent leur taille initiale, la pression diminue dans les veines, les muscles internes de la verge se contractent et le pénis redevient mou.

Dans l'ensemble, l'homme est fier de cet appendice qu'il a bien en main. Hélas, le mâle s'inquiète moins de découvrir ses autres zones érogènes qui pourraient multiplier son plaisir que de vérifier qu'il bande.

La courbure du pénis possède également son importance et favorise le massage du point G et du plafond vaginal chez la femme, de la paroi de la vessie ou de la prostate chez l'homme. À noter que certaines positions sexuelles peuvent compenser l'absence de courbure naturelle.

L'ÉJACULATION

L'éjaculation consiste en l'expulsion du sperme hors du pénis au moment de l'orgasme. C'est l'expulsion du sperme par l'urètre, par jets et d'une façon antégrade. L'éjaculation peut aussi être nocturne (pendant le sommeil), rétrograde/sèche (expulsion dans la vessie plutôt que vers l'extérieur) ou baveuse/suintante (sous forme de suintement, sans jets, ni contractions musculaires).

Sont considérés comme des troubles sexuels, l'éjaculation précoce/prématurée/rapide, l'éjaculation retardée, l'absence d'éjaculation.

L'éjaculation est une phase du cycle de la réponse sexuelle. Elle se déroule en deux temps : l'émission et l'expulsion proprement dite. L'émission est la période durant laquelle les organes sexuels accessoires de l'homme (prostate et glande séminale) se contractent pour faire sortir les spermatozoïdes emmagasinés dans l'épididyme, situé au-dessus des testicules.

En moyenne, un homme éprouve huit contractions durant cette phase. Les spermatozoïdes s'engagent alors dans les canaux déférents, recueillant à leur passage le fluide des vésicules séminales et de la prostate qui constituent près de 90 % du sperme éjaculé (les spermatozoïdes représentent donc moins de 10 %). Dans un deuxième temps, survient l'expulsion du sperme : généralement l'éjaculation est associée à l'orgasme. Mais il s'agit de deux phénomènes bien différents. L'éjaculation est provoquée par une alternance harmonieuse des mouvements de contraction et de relâchement qui envahissent tout le corps et déclenchent une sensation de plaisir intense, appelée orgasme.

Pour les hommes ayant atteint leur maturité sexuelle, éjaculation et orgasme vont à ce point ensemble que l'on confond souvent les

deux termes.

LA VESSIE

La vessie est un organe proche du petit bassin où s'accumule entre deux mictions (action d'uriner) l'urine amenée par les uretères, et communiquant avec l'extérieur par le canal de l'urètre. La vessie est un organe creux constitué d'une musculature lisse. Elle siège en position antérieure au niveau du petit bassin, directement en arrière de la symphyse pubienne. **La stimulation de la prostate effectue également une pression sur la vessie et peu provoquer un reflexe urinaire.** Au départ de l'urètre, les fibres musculaires s'épaississent pour former les deux sphincters internes et externes de la vessie. Sa capacité maximale est d'environ 800 ml. Le besoin de la vider se ressent dès les 350 ml. La miction est un mécanisme déclenché volontairement, mais qui peut être réflexe. Lors d'un toucher rectal, la vessie peut être stimulée.

LES MUSCLES DU BASSIN

Les muscles pubo-coccygiens, qui se situent sous le bassin, dans une zone appelée le plancher pelvien, se contractent lors de l'éjaculation chez l'homme. Leur bon fonctionnement est important pour l'orgasme. Comme tout autre muscle, il peut être éduqué par un entraînement approprié. Des études récentes ont apporté la preuve qu'un homme dont le pubo-coccygien est fort, est capable, de même qu'une femme, d'avoir des orgasmes multiples.

On peut le localiser facilement en fouillant son rectum et en plaçant un doigt à quelques centimètres sous les testicules. Imaginez que vous êtes en train d'uriner et que vous désirez arrêter en contractant vos muscles : vous sentirez un muscle bander sous vos doigts. On peut ainsi alterner période de contraction et de décontraction. Un exercice amusant dit de la « marionnette »

consiste à faire soulever son pénis en érection puis à l'abaisser en contractant les muscles. On peut pimenter ce jeu en posant une serviette sur le sexe qui l'alourdira. Une sorte d'aérobic du phallus en somme que l'on peut pimenter en écoutant de la musique techno et en suivant le rythme des beats.

TESTICULES ET SCROTUM

Les testicules (ou gonades mâles) de formes ovoïdes sont au nombre de deux et sont suspendus dans le scrotum. Ils mesurent 4 à 5 cm en moyenne. Ils sont composés de la pulpe entourée d'une enveloppe blanche, l'albuginée. Elle-même entourée par la vaginale, expansion du péritoine, qui facilite sa mobilité. Les testicules ont deux fonctions : la production de spermatozoïdes transportés par le sperme (le liquide émis lors de l'éjaculation) et la sécrétion des hormones mâles nécessaires au développement des caractéristiques sexuelles masculines (transformations pubertaires, apparition des caractères sexuels secondaires, stimulation du désir). Elles ont la plupart du temps une consistance relativement ferme tandis que le scrotum (qui les contient) est traversé de tissus conjonctifs plus lâches.

La fermeté et la grosseur des testicules varient d'un homme à l'autre. Certains sont durs tandis que d'autres sont mous. On remarque une asymétrie des testicules. À l'âge adulte, le testicule gauche est généralement plus bas que le droit. Sur le côté supérieur du testicule se trouve l'épididyme. Les testicules sont une sorte de toile d'araignée pelotonnée. On y trouve une multitude de petites choses : tubes séminifères, rete testis, épithélium germinale. Ainsi que plusieurs cellules : germinales de Sertoli, et de Leydig.

Comment masser le sexe d'un homme ?

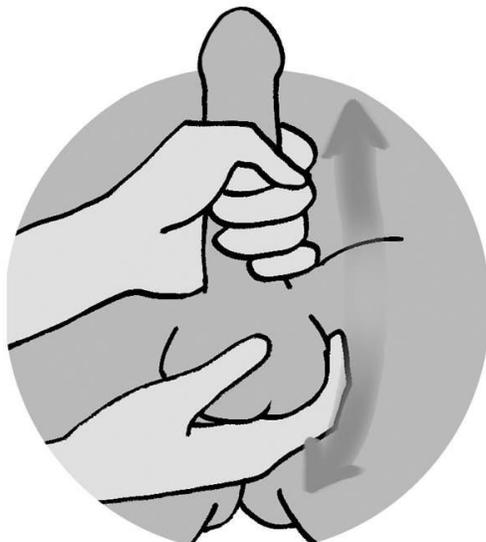
Il s'agit de se mettre à genoux entre les jambes du partenaire couché sur le dos. On utilise tout d'abord une huile ou du lubrifiant. Puis, il faut prendre les testicules entre les mains et les faire rouler en douceur. On doit tenir la base du phallus d'une main tout en la serrant fermement de l'autre. Attention, il ne s'agit pas d'une masturbation : le massage doit stimuler surtout les terminaisons nerveuses situées sous la peau, afin que le cerveau éprouve de nouvelles sensations très agréables et jouissives. On commence en bas, glisse jusqu'en haut, puis on entreprend un mouvement de torsion circulaire en approchant du gland (comme un tire-bouchon).

La méthode de base consiste à faire glisser la main le long du pénis (en le refermant lorsque l'on approche du gland et en le rouvrant lors de la descente). On tord légèrement la main tandis qu'elle descend le long du pénis, tout en faisant tourner la langue autour du gland et en accordant une attention particulière au frein. La régularité du mouvement est importante. Le partenaire est amené plusieurs fois proche de l'orgasme puis on interrompt les mouvements pour le faire se retenir. Lorsqu'il est sur le point de jouir, par contre, ne surtout pas s'interrompre, cela est très désagréable, on garde la même cadence et technique. Pour le faire jouir plus vite, il est permis d'introduire un doigt dans son anus.

Le massage du sexe masculin en huit mouvements...

1. Caresse glissée. Prenez de l'huile chaude à pleines mains et étendez-la lentement, sur l'ensemble du sexe et des testicules. Prenez ces dernières d'une main, pendant qu'avec l'autre vous

étirez vos doigts vers le haut plusieurs fois, du périnée jusqu'au gland.



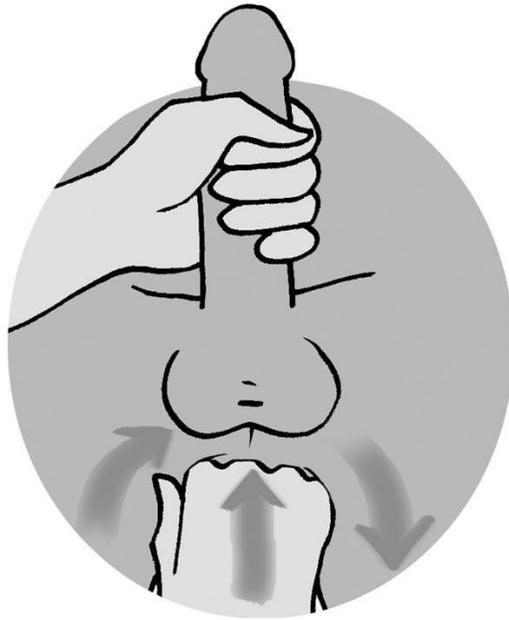
2. Massage cadran solaire. Attention : pour cette phase de massage, le pénis ne doit pas encore être en érection. Placez le sexe de votre amant vers vous, à « six heures ». Puis faites passer l'aiguille à « neuf heures » et caressez-le, par un geste de glissement. Allez ensuite jusqu'à midi et recommencez, en parcourant plusieurs fois le tour du « cadran ».



3. Torsion. Saisissez le sexe de votre amant d'une main douce mais ferme. Avec les doigts restés libres, procédez à un mouvement de torsion au-dessus de la base du gland. Vous pouvez faire évoluer la pression du massage, pour varier les plaisirs.



4. Massage du périnée. En soulevant (sans faire mal) la verge et les testicules, éloignez-les un peu du périnée. Avec la main restée libre, fermez le poing et poussez sur le périnée. La jointure des doigts effectuera alors un léger massage de la région musculuse, entre les testicules et l'anus.

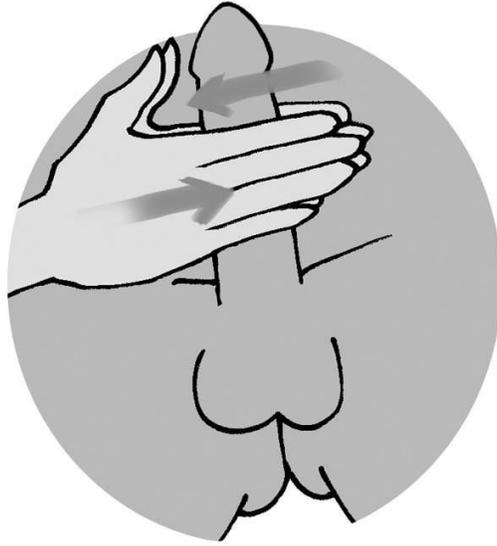


5. Massage des testicules. Avec le pouce et l'index, entourez les testicules. Attention à ne pas faire mal en serrant ! Lorsque vous aurez trouvé la bonne pression, les testicules gonfleront un peu, en formant une boule. Massez-les alors doucement, avec les doigts et la paume de la main restée libre. Certains hommes aiment une stimulation très forte mais la plupart préfèrent une stimulation douce. Il s'agit là encore d'être à l'écoute de son partenaire. Il sera à même de vous guider. Tenez ses testicules dans une main et touchez une autre partie du corps en même temps. Mettez de l'huile sur son scrotum. Roulez un testicule puis l'autre avec les extrémités des doigts et le pouce. Pressez doucement chacun d'entre eux. Pressez différentes parties de chaque testicule. En utilisant l'index et le pouce, saisissez la base du scrotum et étirez-le vers le bas. Tirez de

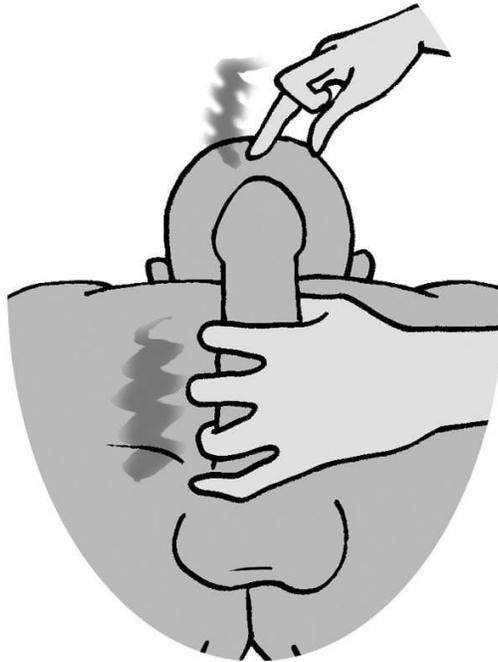
manière plus ou moins forte sur les testicules en suivant les réactions de votre partenaire. Vous pouvez le masturber en même temps. Massez et tapotez. Frictionnez la peau afin de l'échauffer. Laissez libre cours à votre imagination.



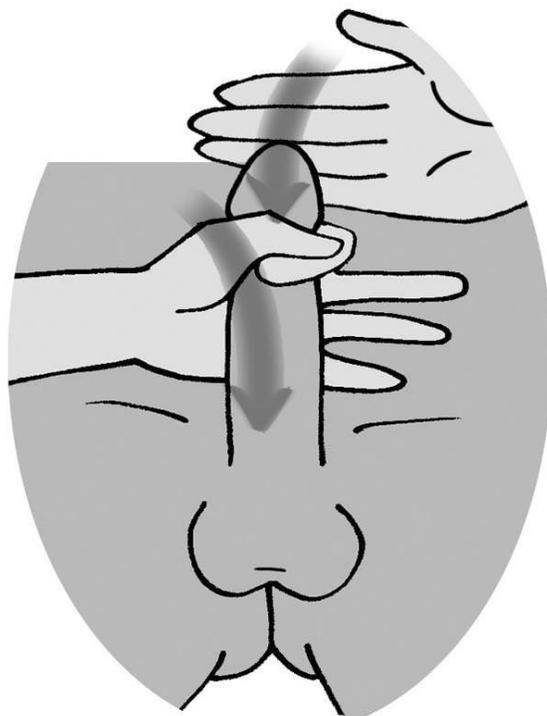
6. Massage énergétique. Prenez le sexe de votre partenaire entre deux mains et faites-le rouler. Massez-le ainsi énergiquement, comme pour vous réchauffer les mains.



7. Massage du chakra. La main gauche sur son sexe et le majeur de la droite entre ses sourcils, faites vibrer vos deux mains. Descendez ensuite le majeur jusqu'à son périnée, massez-le et faites-le vibrer en douceur.



8. Caresse de la verge. Avec vos doigts, entourez le gland de votre amant et glissez autour. Puis, effectuez une sorte de caresse descendante, un grand nombre de fois. Prenez le chemin inverse et remontez ensuite, à plusieurs reprises. Si à force de massages, il est proche de l'orgasme, marquez une pause, et reprenez plus tard.



Comment finir un massage du sexe masculin ?

Mais en faisant l'amour, profitant des bonnes dispositions dans lesquelles vos caresses ont mis votre partenaire ! Vous allez continuer à vous caresser, mais sans l'usage des mains, ou presque.

Fellation

Le stade ultime du massage...

Une fellation est la stimulation orale du pénis, la mise en bouche ou au bord des lèvres du pénis dans ses différents états. Si elle n'obéit à aucune nécessité biologique, elle permet toutefois au membre de bien se rigidifier. On peut également utiliser un cockring. C'est un anneau en métal ou cuir, serrant la base du pénis. Il intensifie l'érection et la maintient. Souvent, les femmes sont, au départ, peu enclines à sucer le sexe de leur amant. Les caresses bucco-génitales sont une source de plaisirs infinis. Ces pratiques antédiluviennes ont été décrites par les grands écrivains, Vatsyayana, auteur du *Kama Sutra*, Sade, Verlaine, Henry Miller, etc...

Question de dégoût. Quelques personnes se montrent réticentes à effectuer de telles caresses. Arguant du dégoût quant à l'odeur, aux poils et au goût. Notre culture considérant parfois les organes sexuels comme « sales » rend ces caresses « dégoûtantes ». Il faut donc parler de ces répulsions. L'amour de son partenaire facilitera le dépassement de telles limites.

Pour éviter les risques de transmission d'IST et de sida, on peut avoir recours à un préservatif.

L'ART DE LA FELLATION

La langue est un organe extrêmement sensible qui allie le goût et le toucher. Pour faire une bonne fellation, il faut se détendre au maximum, ne pas être raide et se laisser aller. Les lèvres et la langue sont les sources majeures des sensations. Là encore, tout est question de doigté, de prise en bouche. Commencez par lécher le gland, puis continuez le long de la face externe, sur le filet avec la pointe de la langue (un des points les plus sensibles). Prenez délicatement le membre viril dans votre bouche goulue et faites un

lent et doux mouvement de va-et-vient de plus en plus profondément tout en faisant une légère succion. Lorsque l'engin commence à prendre des dimensions indécentes pour vos chastes mâchoires, adoptez un rythme un peu plus rapide et régulier, de croisière. Assurez-vous bien de ne pas sucer avec les dents, cela peut-être très désagréable. Introduisez le sexe doucement. Bougez la tête de haut en bas, ne vous arrêtez pas. Vous pouvez fermer les yeux et vous laisser submerger par les sensations. Goûtez la fermeté des chairs, le velouté des tissus. Suçotez le gland, aspirez-le, mordillez-le, léchez le frein. Léchez en faisant des mouvements circulaires avec la langue. Alternez en suçant comme un bonbon. Avalez lentement vers le bas, mesurez avec délectation, un à un, les centimètres que vous parcourez, puis remontez doucement. La sensation du sucé sera voluptueuse, englobante, totale. Ne retirez pas votre bouche brutalement et ce, surtout lors de l'éjaculation. Rien n'est pire que de jouir dans le vide. À moins que vous n'ayez prévenu votre partenaire que vous n'avalerez pas.

Mais la bouche n'est pas le seul instrument de la fellation. Les mains sont le média connexe de la fellation. Elles permettent, bien salivées, d'accompagner le mouvement de va-et-vient et facilitent l'éjaculation. Ce mixte fellation-masturbation enivrera plus d'un mâle et le fera souvent exploser avant l'heure. Lors d'une fellation, la bouche fournit un contact intime, chaud et humide, que l'on ne rencontre pas dans la masturbation. Langue et lèvres sont des outils de plaisir incontestablement très maniables. Comme pour la sodomie, il existe une grande variété de techniques. Pendant que l'on vous fait une fellation, il ne faut pas hésiter à faire des remarques à son partenaire, le tout sur un ton aimable et courtois.

Honneur fait aux testicules. Une bonne fellation ne doit pas oublier les testicules. Les testicules sont eux aussi très sensibles. Comme toujours, question sexe, la communication est capitale. Soyez à l'écoute des gémissements et des réactions physiques pour modifier vos gestes et les adapter.

Le temps, l'attention et la technique vous permettront, si vous ne l'êtes déjà, de devenir pro. Il s'agit d'être à l'écoute du sexe de son homme. Une bonne fellation doit se concentrer sur les zones les plus sensibles du pénis qui sont le gland, le frein et la ligne de peau plus foncée sur le scrotum qui sépare les deux testicules. Une autre zone très sensible est le périnée, la zone entre le scrotum et l'anus. Le masser fortement avant l'orgasme, l'amplifie. Il faut donc se concentrer sur ces parties en léchant et suçant jusqu'à plus soif.

VARIANTES

Nombreux sont ceux qui estiment que la meilleure position pour pratiquer une fellation est celle du 69, où chaque partenaire se trouve tête-bêche, nez à nez avec le sexe de son partenaire. Les sensations sont ici doubles. Cependant, pour certains, il n'est pas toujours facile d'exécuter et de pratiquer en même temps le sexe oral car cela demande un relatif travail de coordination.

D'autres garçons aiment également se faire doigter et masser la prostate pendant une fellation. Il existe un nombre infini de variantes concernant la turlutte. L'utilisation de liquide dans la bouche ou d'aliment pimente le tout. Admirez votre frigidaire et laissez vaquer votre débordante imagination. Que sera-ce donc? Confiture, crème glacée au chocolat ou chantilly ? Champagne, soda glacé, glaçon ou raffinement suprême, café chaud ? Les sensations de froid et de chaud sont pour certains sublimes et affolantes. Une pipe au champagne glacé ou au café chaud sont littéralement étonnantes. Laissez libre-cours à votre intuition, à votre fantaisie. Faites d'une quelconque fellation un film à rebondissement avec ses passages un peu lents, d'autres où l'action s'emballe. Mais l'essentiel est d'aimer son partenaire et son sexe, de le vénérer comme un dieu ; une phallique divinité à prier, à laquelle on offre sa bouche et son corps en offrande dans un rituel d'abandon total.

7.massage anal

Métaphysique de l'anūs

Nous nous penchons donc ici sur l'anūs qui est le continent perdu (oublié ?) de la masculinité et de l'hétérosexé. Il tient un rôle particulièrement important dans la sexualité masculine car il donne accès à la prostate. Il permet également à la femme sodomisée de se masturber tranquillement le clitoris. Comme nous l'avons vu, l'anūs et le rectum comportent bien plus de terminaisons nerveuses susceptibles de provoquer du plaisir que le vagin (car celui-ci, beaucoup moins innervé, ne possède de terminaisons nerveuses qu'à son entrée). Qui plus est, l'homme possède une prostate potentiellement jouissive et équivalente au point G féminin.

Pour Beatriz Preciado¹, « *L'anūs présente trois caractéristiques fondamentales qui en font le centre transitoire d'un travail de déconstruction contra-sexuelle. 1 : l'anūs est un centre érogène universel situé au-delà des limites anatomiques imposées par la*

*différence sexuelle et où les rôles et les registres apparaissent comme universellement réversibles (qui n'a pas d'anus ?). **2 : l'anus est la zone de passivité primordiale**, un centre de production d'excitation et de plaisir qui ne figure pas sur la liste des points orgastiques prescrits. **3 : l'anus constitue un espace de travail technologique ; c'est une usine de refabrication du corps en tant que contra-sexuel**. Le travail de l'anus ne vise pas la reproduction et ne se fonde pas sur l'établissement d'un lien romantique. Il génère des bénéfices qui ne peuvent être mesurés à l'intérieur d'une économie hétérocentrée. »*

Anatomie de l'anus

L'anus est l'embouchure du tube digestif. Bien que le rectum signifie « droit » en latin, il présente en fait plusieurs courbes. L'une, orientée vers le nombril, est formée par une série de muscles jouant un rôle important dans la prévention de l'incontinence. La seconde s'incline vers la colonne vertébrale. Le rectum forme un anneau riche en vaisseaux, nerfs et muscles, afin d'assurer les fonctions sphinctériennes. Il ne dispose pas de fonctions naturelles de lubrification. Il peut être pénétré facilement en ayant été bien préparé et lubrifié. Il est fermé par deux muscles différents : le sphincter anal interne qui représente l'épaississement terminal de la couche musculaire circulaire de l'intestin qui n'est pas commandé volontairement, et le sphincter anal externe qui peut être contrôlé volontairement. Ce sphincter réagit à la peur et à l'anxiété en se contractant. Il demande donc une attention et un doigter particulier pour bien se détendre. Le travail de l'anus et la sodomie sont tout autant une pratique physique que psychologique et spirituelle. La muqueuse de la partie supérieure du rectum est identique à celle du

gros intestin. Elle se transforme ensuite en peau sur la partie externe de l'anus.

Les idées préconçues liées à l'anus. L'anus et sa pénétration restent encore tabous et cette pratique fait encore, dans certains pays, encourir la peine de mort. Le poids des interdits pèse sur nos consciences. Le rectum est également le lieu de la défécation et des fèces. Il provoque donc souvent rejet et répulsion. Dans les années 1980, le coup de grâce à été donné par le sida : la sodomie devenait la pratique la plus contaminante. Il n'empêche que nous sommes nombreux à aimer le sexe anal. D'autres le détestent. D'autres encore ne l'ont pas essayé et en sont curieux. Et beaucoup de personnes sont attirées par lui justement parce qu'il est tabou et mystérieux.

Travail de l'anus chez la femme et chez l'homme. Le travail de l'anus d'une femme ou d'un homme ne présente pas les mêmes enjeux. Pour une femme, la sodomie ne remet pas en cause la distinction habituelle des sexes et sa réceptivité aux hommes. Par contre, la sodomie masculine bouleverse le rôle et le genre masculin. La sodomie masculine peut concerner deux personnes du même sexe ou bien un homme et une femme utilisant un gode-ceinture. Lors d'un doigté ou d'une sodomie, le mâle est pénétré, réceptif, passif, contrevenant aux rôles qui lui sont généralement impartis, c'est-à-dire celui d'être un homme pénétrant et actif. N'oublions pas que dans la plupart des cultures, l'insulte extrême est « pédé » ou « enculé ». **Un effort psychologique d'acceptation du travail de l'anus et de cette région doit donc être mis en œuvre.**

Ouvrir l'anus

Il faut garder à l'esprit que l'anus et le rectum sont très fragiles. On prendra soin de ne pas irriter ou abîmer ces muqueuses. Pour cela, on se coupera bien les ongles puis on les limera consciencieusement ou même on portera un gant de latex ou de vinyle (qui rendra la pratique totalement *safe* avec un gel hydrosoluble).

L'anus est une zone qui, convenablement stimulée, peut provoquer des sensations particulièrement intenses. On caresse d'abord l'anus avec la pulpe des doigts. On opère des petits massages circulaires autour de la rosette. Ensuite, délicatement, on introduit la première phalange du majeur généreusement lubrifié, l'extrémité pointant vers le haut en direction du sexe. Bien entendu, il faut prendre son temps, beaucoup de temps, surtout si le partenaire n'est pas habitué à ce genre de jeu. Introduisez donc d'abord le bout de votre majeur. Patientez. Profitez-en pour harmoniser vos respirations et être en symbiose. Ensuite, rentrez très doucement le doigt complètement. Vous comptez déjà une à cinq minutes en moyenne pour le faire pénétrer. Gardez votre doigt immobile en attendant que l'anus se décontracte. La contraction/décontraction des muscles pelviens aidera à la pénétration. Patientez. Par la suite vous pourrez introduire un second doigt ou commencer à bouger à l'intérieur de l'anus. Avec le temps, vous pourrez introduire plusieurs doigts pour des jeux encore plus variés. Voire la main, mais c'est un autre sujet.

Masser la prostate

La prostate est une glande située en dessous de la vessie. **Elle sert à fabriquer le liquide séminal qui permet de nourrir et**

véhiculer les spermatozoïdes. Schématiquement, la prostate est composée de deux parties : la capsule ou « coque » prostatique et la glande proprement dite.

Nombreux sont ceux qui ignorent le rôle de la prostate, organe spécifiquement masculin, ainsi que les délices que procure son massage, qu'il soit effectué par un doigt, un godemiché, un pénis lors d'une pénétration, ou même la main durant un fist-fucking. Les hommes, en souvenir de touchers rectaux médicaux, associent encore souvent leur prostate à des sensations désagréables. À ceci s'ajoute une répulsion pour les fèces et l'anus.

Les Occidentaux n'ont jamais considéré leur prostate comme faisant partie de leurs organes génitaux. C'est un tort. Pourtant, cette glande est bien chez les hommes l'équivalent du point G chez la femme, certains garçons arrivant même à l'éjaculation par sa seule stimulation. De fait, les femmes sont exemptes de cette jouissance et ne peuvent donc pas totalement ressentir et comprendre le plaisir et la jouissance d'un homme à se faire sodomiser.

Anatomie de la prostate

Cette glande sexuelle a la forme d'une châtaigne. Elle est située sous la vessie et entoure la base de l'urètre. Elle est grise, élastique, lisse et mesure en moyenne 3 cm de haut, 4 cm de large et est épaisse de 2,5 cm. Elle se sent habituellement comme un petit dôme. La prostate est entourée des petites glandes de Cooper. Légèrement plus haut se trouve la vessie. Sa manipulation interne peut quant à elle provoquer un réflexe urinaire. Ses dimensions varient avec l'âge et un excès d'augmentation de volume peut diminuer le calibre de l'urètre et gêner la miction : c'est l'adénomie de la prostate. Cette glande produit le liquide spermatique qui

augmente la fluidité du sperme et sert de tampon à l'acidité vaginale lors du coït, permettant la survie des spermatozoïdes. Sa stimulation provoque ou intensifie l'orgasme. On peut stimuler la glande de prostate avec un ou deux doigts avancés de quelques centimètres à l'intérieur de l'anus en appuyant vers le pénis. Ce qui laisse l'autre main libre pour masturber le pénis lui-même.

Comment masser la prostate ?

Le massage de la prostate fait partie intégrante du massage tantrique. Pénétrer l'anus est très différent de pénétrer le vagin. Le vagin va vers le bas et l'arrière alors que le canal anal va vers le haut et vers l'avant.

Pour masser la prostate de votre partenaire, il faut tout d'abord que celui-ci se mette sur le dos. On opère une fellation tout en lui léchouillant l'entrejambe afin de le relaxer. Il faut essayer diverses positions afin de savoir celle qui convient le mieux. Ne soyez pas étonné si l'homme éjacule sans érection, ou avec une érection partielle ou s'il jouit sans que le sperme ne sorte.

Lorsque l'anus est touché, il se contracte. Vous prendrez donc soin de le relaxer au maximum pour qu'il s'ouvre au mieux. Pour cela, il faut se donner du temps. Pénétrez-le avec un doigt. Pénétrez-le un peu plus en direction de son ventre, le doigt recourbé, bout vers le haut. Une fois le majeur totalement rentré, on rencontre une petite excroissance ferme, de la taille d'une pièce de monnaie: nous y sommes. Il faut appuyer doucement dessus, tout en restant attentif aux signes de son amant. Ne pas s'en faire s'il y a une perte d'érection.

La sensation qu'il ressent est curieuse : mélangeant souvent douleur, réflexe éjaculatoire ou urinaire, ou plaisir. La nouveauté de ce plaisir est souvent déroutante. Alors il s'agit de rassurer son

partenaire, de prendre son temps et d'être très tendre. On joue avec sa prostate, on fait des cercles concentriques dessus avec un ou plusieurs doigts. Vous variez les pressions, de la plus douce à la plus forte. Là encore, tout se résume dans les réactions du partenaire. Certains acceptent des pressions puissantes, tandis que d'autres ne tolèrent que de simples effleurages. Avec la pratique, les jeux peuvent évoluer. Et, avec un peu de chance et de doigté, vous pouvez parvenir à le faire éjaculer.

Continuez sur plusieurs séances afin de le faire progresser dans la découverte des plaisirs anaux. Vous trouverez ainsi ce qui va le mieux à votre partenaire : pressions plus ou moins fortes, mouvements de zigzag sur la prostate, action tremblée de la main, etc. Stimulez en même temps son pénis et ses testicules.

Lorsqu'il est sur le point d'éjaculer, arrêtez tout afin qu'il se retienne. Recommencez ce cycle ainsi de suite jusqu'à l'éjaculation finale qui devrait s'avérer bonne et gratifiante. Plus grand sera le nombre d'orgasmes arrêtés, plus la jouissance finale devrait être forte.

Il existe également différents appareils permettant de masturber la prostate :

Duke de Fun Factory. Il permet non seulement à la femme de jouer avec la prostate de son partenaire mais encore d'être pénétrée elle-même grâce à la deuxième extrémité du toy.

Naughty-boy de Rocks-off. Comportant un mini vibromasseur facile d'usage, ce stimulateur est conçu pour pouvoir être utilisé sans les mains, et stimuler à la fois la prostate et le périnée. Avis aux amateurs de plaisirs solitaires...

Neo de Nexus. Ce sextoy, avec sa forme longue et galbée, stimule non seulement efficacement la prostate mais frotte également le périnée grâce à une bille en acier inoxydable située à son autre extrémité.

Anulingus

L'anulingus est la caresse de l'anus avec la bouche et la langue. Il est souvent un préambule à la sodomie qu'il prépare. Certain(e)s adorent cette pratique, d'autres la rejettent. L'arrivée du sida dans les années 1980 et la révélation de la sodomie sans préservatif comme pratique la plus risquée jeta sur elle le discrédit. L'anulingus est également source de nombreuses infections bactériennes.

Pour éviter les risques de transmission d'IST et de sida, on peut avoir recours à un petit film de plastique appelé digue dentaire ou du film plastique alimentaire (le même que vous utilisez pour mettre vos fromages au frigo).

Il ne faut jamais forcer quelqu'un à faire ou recevoir un tel acte et respecter ses limites. Un travail mental devrait donc se focaliser sur cette région du corps afin de se libérer de siècles d'asservissements. Car l'hétérosexisme, génitalement réducteur, prive encore l'humain de nombreux plaisirs. Il castre une dimension énorme de son plaisir : l'anus et la passivité.

L'anus et le rectum sont des zones érogènes formidables qu'il est regrettable de ne pas exploiter. Comme nous l'avons déjà dit, l'anus est une zone érogène extrêmement riche en terminaisons

nerveuses. Les sensations qu'elle procure, par effleurage, léchage, pénétration ou encore massage de la prostate sont fortes et intenses.

ANULINGUS MODE D'EMPLOI

Le sexe anal met en branle des zones très intimes. Il allie le goût, les odeurs et les sentiments. Pour savoir ce que votre partenaire ressent, il faut en parler et pour cela, se décomplexer du logos. Il est préférable d'échauffer et d'attendrir la viande au préalable. On commence donc par léchouiller, embrasser l'entrecuisse, caresser, effleurer ! Lorsque votre partenaire est bien chaud, qu'il ou elle commence à gémir voire à hurler et vous griffer, il est temps de passer aux choses sérieuses. N'hésitez pas à alterner léchouilles, massage de la rondelle, de la queue ou du clitoris et tutti quanti : ça va le/la rendre hystérique. La langue devient alors une sorte de pénis miniature, beaucoup plus agile et mobile que ce machin un peu raide, la bouche et la langue pouvant créer des sensations avec lesquelles rien d'autre ne rivalise.

Maintenant, vous pouvez laissez libre cours à votre imagination et donner à votre langue le plus beau terrain de jeu au monde. Allongez-la, et placez-la malicieusement sur l'anus. Faites-la bouger d'un simple mouvement de haut en bas et de gauche à droite de l'anus. Vous pouvez également doigter votre amant/e. Vous pouvez ensuite commencer à opérer un mouvement de va-et-vient avec vos doigts à l'intérieur de l'anus. Fourrez ensuite votre langue à l'intérieur, aspirez, suçotez, mangez.

Positions pour l'anulingus

Il existe de nombreuses variétés de positions pour cette pratique. Allongé/e sur le dos, et vous la tête près de sa croupe... Assis/e sur le rebord du lit et vous à ses pieds... Le célèbre 69, tête-bêche, comblera les deux personnes. Les sensations sont ici doubles, celles du donneur et celles du receveur, le tout provoquant un état d'excitation maximale débouchant souvent sur l'envie de prendre ou de se faire prendre.

[1] Philosophe qui travaille sur les études de genre, et revendique une égalité hommes/femmes.

En résumé : le massage érotique pour elle

Dix étapes pour réussir un massage érotique féminin

- 1. Après l'avoir fait étendre sur le ventre**, susurrez des mots doux à votre compagne et incitez-la à respirer avec le ventre, lentement, très calmement, pour chasser le stress et les tensions.
- 2. La première main vient se poser** entre ses omoplates ; l'autre sur la partie inférieure de l'épine dorsale, à la naissance de la cambrure.
- 3. Réchauffez l'huile de massage entre vos mains**, puis appliquez-la sur votre partenaire. Les mouvements doivent être doux, circulaires et débiter le long du dos, avant de dériver vers les épaules, le cou, la nuque et les bras.

4. Au niveau des reins – zone très sensible s’il en est –, pressez doucement avec les paumes ; restez-y un moment puis faites évoluer la caresse en continuité, avec vos avants-bras et vos coudes, pour diversifier le mouvement et lui donner une amplitude supplémentaire.

5. Lorsque vous avez fini le dos, en guise de transition, profitez-en pour effleurer ses fesses (de façon plus ou moins enveloppante). Puis, après l’avoir piquée au vif, faites-la languir en passant au massage des jambes, des mollets et des pieds. Allez jusqu’aux extrémités, triturez gentiment ses orteils... Avant de remonter lentement vers votre point de départ, effleurer à nouveau ses fesses, qui vous accueilleront désormais d’un désir revigoré.

6. Demandez-lui de se retourner. Une fois allongée sur le dos, attardez-vous sur son nombril : contournez-le, enfoncez-vous-y (s’il est profond) ou pincez un peu (s’il est plat et apparent) ; jouez avec les éventuels duvets aux alentours... Profitez-en pour remonter subrepticement vers les seins, pour lui mettre gentiment la pression, sans vous y poser – histoire de ne pas la satisfaire tout de suite... La frustration et l’attente sont capitales.

7. Glissez les doigts vers ses hanches, ses cuisses, descendez jusqu’aux genoux et tibias. En remontant les mains, profitez de la détente générale pour entrouvrir ses cuisses... Et soufflez doucement dessus, d’une haleine chaude et prometteuse.

8. Prenez l’un des seins en main, puis malaxez-le en douceur, tout en écartant doucement ses cuisses. Faites le tour du mont de Vénus, sans relâcher la pression sur le téton : se sentir « investie » par les deux bouts fera interagir ses sens et augmentera son excitation. Sans forcer, tournez autour des grandes lèvres, en suivant la fente sans aborder le clito, afin de la faire encore languir... Jouez doucement avec les poils du pubis, décoiffez-les, recoiffez-les, enrroulez-y les doigts (sans tirer !).

9. Comme une pâte gourmande prête à être levée, retournez-la à nouveau : placez-lui un coussin sous le ventre afin de soulever ses reins et modifier sa cambrure. Puis, venez froter votre sexe le long du dos, en descendant le plus langoureusement possible jusqu'à son globe frémissant, qui se fera une joie d'épouser vos contours.

10. Joignez l'utile à l'agréable : pendant que votre sexe pétrit et aplatit la pâte fessière, atteignez l'anus puis le sexe, et prodiguez-leur un petit massage, circulaire et doux... Avant de pousser plus loin vos investigations, histoire de bien remplir la soirée.

En résumé : le massage érotique pour lui

Dix étapes pour réussir un massage érotique masculin

En apprenant à contrôler leur érection, les hommes peuvent découvrir une multitude de sensations : ils verront alors que l'éjaculation n'est pas une fin en soi, et que la jouissance peut aussi être d'une autre nature. Un massage érotique va dans ce sens.

1. Allongez votre homme sur le ventre. Faites-lui prendre de grandes inspirations et chuchotez-lui des mots doux et chauds dans le creux de l'oreille.

2. Pour qu'il reste bien détendu, l'huile de massage ne doit pas être glaciale : enduisez-en vos mains et faites-la chauffer avant de l'appliquer sur le corps. En posant d'abord la main droite entre les

omoplates et la gauche au-dessus de ses fesses (pour en accentuer la cambrure), massez de façon circulaire chacune des parties (haut et bas du dos), en croisant parfois vos doigts au centre, sans négliger le cou et les épaules.

3. Massez doucement, en ondulant, le long de la colonne vertébrale : on appelle ça « lisser ses nœuds d'énergie ».

4. Avec vos paumes et vos coudes, massez les muscles arrière de ses cuisses en tapotant doucement, puis de plus en plus franchement (sans excès). Posez simultanément paumes et coudes sur chaque muscle. N'oubliez pas de lubrifier un maximum, et variez en malaxant ensuite avec les pouces.

5. Pour que le tonus accumulé dans l'épine dorsale se mue en énergie sexuelle, revenez à votre point de départ – la cambrure – et comme si vous vouliez la creuser mieux encore, frottez vivement avec vos ongles sans le griffer... Tandis que les fesses voisines, échauffées, se trémousseront d'aise.

6. Faites retourner votre partenaire sur le dos. Si le massage s'est bien passé, son érection doit maintenant être appréciable. Pour l'entretenir et lui apprendre le contrôle, mettez la main droite sur son torse et la gauche sur le haut de ses genoux ; puis effectuez de lents va-et-vient bien lubrifiés. Donnez-lui l'impression que les phalanges qui le massent sont pleines de convoitise, tout en ne satisfaisant pas complètement son désir. Restez en périphérie : massez les alentours, laissez monter la sauce en joignant les doigts à proximité de son sexe, sans jamais le toucher franchement. Tout vient à point à qui sait attendre, et son plaisir n'en sera que plus grand, après avoir un peu rongé son frein.

7. Attardez-vous sur ses chevilles et ses pieds. Remontez vers les mollets et les cuisses. Puis, précisant votre attaque, glissez-vous doucement vers l'entre cuisse et les plis charnus de son sexe...

8. Pour le récompenser d'avoir été si patient, tournez autour de ses bourses avec les doigts, puis longez l'extérieur de son sexe, avant de revenir vers l'intérieur, d'un frôlement continu. Tournez doucement autour du gland, comme si vous hésitez encore à le cueillir. Dans son imagination, il doit se sentir comme un fruit gorgé de pulpe, à la portée d'une main affamée. Vous pouvez désormais envoyer quelques doigts en éclaireurs derrière les bourses, flatter le muscle du scrotum pour le détendre mieux encore, et éventuellement lui faire ouvrir l'entre-cuisse.

9. Pendant vos explorations charnelles, entrecoupez sa montée par des petites diversions : variez les plaisirs en lui massant le tour du nombril, les tétons et le cou. Les lèvres et les joues peuvent aussi faire partie du jeu et retarder (pour son bien) l'échéance du plaisir. En outre, quelques doigts en bouche peuvent lui donner un avant-goût de cette huile de massage spécialement choisie pour lui.

10. Enfin, revenez à son sexe : redescendez lentement le long de ce corps huilé et offert, à la fois décontracté (les membres) et tendu (le membre)... Cette fois, mettez-y plus que vos mains : frottez votre ventre tout entier contre lui, jusqu'à son sexe...

Du même auteur

Le Maître des amours, Balland, 2000

Je bande donc je suis, Balland, 1999 ; Musardine, 2010

Serial fucker, Journal d'un barebaker, Blanche, 2003

Guide du sexe gay, Blanche, 2003

Sexe guide, Blanche, 2004

Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, La Musardine, 2005

Kannibal, Blanche, 2007

Barbares, LC Éditions, 2011

Cet ouvrage a été numérisé le 2 février 2012 par Zebook.
ISBN de la version numérique : 978-2-36490-228-2

© Éditions La Musardine, 2012.
122, rue du Chemin-Vert – 75011 Paris
ISBN de l'édition papier : 978-2-84271-425-3

Illustration de couverture : Happy Chikubi
Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).

Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copie ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

Dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez le bondage, Axterdam
Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi
Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam
Osez découvrir le point G, Ovidie
Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes
Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam
Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt
Osez la sodomie, Coralie Trinh Thi
Osez la drague et le sexe gay, Raphaël Moreno
Osez les sextoys, Ovidie
Osez la masturbation féminine, Jane Hunt
Osez les conseils d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir, Servane Vergy
Osez les conseils d'une lesbienne pour faire l'amour à une femme, Marie Candoe
Osez le strip-tease, Violeta Carpentier
Osez les jeux de soumission et de domination, Gala Fur
Osez le cunnilingus, Coralie Trinh Thi
Osez les rencontres sur Internet, Maïa Mazaurette
Osez pimenter la sexualité de votre couple, Marc Dannam

Osez les secrets d'une experte du sexe pour devenir l'amant parfait,
Servane Vergy

Osez la masturbation masculine, Antoine Dole

Osez l'amour des rondes, Marlène Schiappa

Osez le quick sex, Jane Hunt

Osez l'amour au bureau, Marc Dannam

Osez devenir une cougar, Servane Vergy

Osez le libertinage, Pierre Des Esseintes

Osez réussir votre divorce, Marie Minelli

Osez le préservatif, Vincent Vidal

Osez les massages érotiques, Érik Rémès

Osez faire votre coming out, Paul Parant

La Musardine
LA LIBRAIRIE ÉROTIQUE DE PARIS

Retrouvez toutes nos publications sur

www.lamusardine.com