

GUKUNA KUNYAZA

La règle des **80 % dehors, 20 % dedans**
qui la fait gicler à **chaque rapport sexuel**

PLAISIRIUM

PLAISIRIUM

GUIDE PRATIQUE

Pratiquer le Gukuna-Kunyaza

La règle des 80 % dehors, 20 % dedans qui la fait gicler
à chaque rapport sexuel

LA RÈGLE D'OR

80 % dehors · 20 % dedans



Réservé aux adultes · PLAISIRIUM

⚠ Avant de commencer

Quelques règles simples à lire une fois, pour que tout ce guide se vive dans le respect, le plaisir et la sécurité.



👤 Public adulte

Ce guide s'adresse uniquement aux **adultes de plus de 18 ans**, dans le cadre d'une relation sexuelle librement consentie entre partenaires majeurs.

💞 Consentement

Chaque geste se fait **avec l'accord clair de ta partenaire**, à chaque étape. Un « stop » arrête tout, immédiatement et sans discussion.

📖 Vocation éducative

Ce guide a une **vocation éducative** et ne remplace pas l'avis d'un médecin. En cas de douleur, d'infection ou de trouble qui dure, consulte un professionnel de santé.

🌿 Tradition

Le gukuna est présenté ici pour **comprendre la tradition rwandaise**. Ce guide n'enseigne aucune technique de modification du corps.

🧼 Hygiène et protection

Mains propres, ongles courts, toilette intime avant et après. Avec un préservatif, **uniquement du lubrifiant à base d'eau**. Protégez-vous tant que vos statuts ne sont pas connus.

Usage strictement personnel · Reproduction et revente interdites · PLAISIRIUM

Sommaire



INTRODUCTION

	Si elle se lève juste après le rapport, tu as passé 80 % du temps au mauvais endroit	5
---	--	---

CHAPITRE 1

	Le Gukuna, la moitié de la tradition qu'on ne te raconte jamais	11
---	---	----

CHAPITRE 2

	Les zones de sa vulve que ton pénis doit caresser	17
---	---	----

CHAPITRE 3

	Préparer la chambre et la préparer elle	24
---	---	----

CHAPITRE 4

	Les 5 gestes du Kunyaza	33
---	-------------------------------	----

CHAPITRE 5

	Le déroulé 80/20, phase par phase	42
---	---	----

CHAPITRE 6

	Le seuil de l'envie d'uriner, juste avant de gicler	50
--	---	----

CHAPITRE 7

	Quand ça bloque	57
---	-----------------------	----

CHAPITRE 8

	L'après, pour qu'elle reste dans tes bras	66
---	---	----

CONCLUSION

	Ce soir, elle ne se lèvera plus juste après	74
---	---	----

LA SUITE

	Pour aller plus loin : les guides qui complètent celui-ci	77
---	---	----

ANNEXE

	La fiche récap à garder sur ton téléphone	80
---	---	----



INTRODUCTION

Si elle se lève juste après le rapport, tu as passé 80 % du temps au mauvais endroit



📖 Pourquoi elle se lève juste après

L'orgasme le plus fort qu'une femme peut vivre pendant un rapport sexuel ne vient pas forcément de l'intérieur de son vagin. Dans la grande majorité des cas, il se déclenche à l'extérieur, sur sa vulve et sur son clitoris. 🌀

Garde cette idée en tête pendant toute ta lecture. Elle explique presque tout ce qui se passe dans ta chambre.

Tu connais la scène. Tu la pénètres, tu fais tes va-et-vient, tu éjacules, et le rapport se termine. 🌙

Elle se lève et va se laver. 🚿

Elle revient, reprend son **téléphone** 📱 et se tourne de son côté.

Toi, tu restes allongé à fixer le plafond. 😊

« Est-ce qu'elle a joui ? Est-ce qu'elle a fait semblant ? »



La réponse est simple : pendant tout ce rapport, ton pénis a passé son temps **au mauvais endroit**.

On a appris aux hommes une seule règle : **pénétrer, et tenir le plus longtemps possible avant d'éjaculer**. 🦔

Alors tu as essayé de pénétrer **plus fort, plus vite et plus longtemps**.

Tu as peut-être même acheté un **tonic** ou une **racine** au marché pour durer davantage. 🍌

Résultat : ton pénis a frotté trop longtemps dans son vagin, elle a eu **mal**, et son vagin s'est **desséché**. 🐘

Toi, tu t'es **épuisé**. 😫

Et elle s'est quand même levée juste après.

La raison est simple : la zone qui déclenche son orgasme se trouve **à l'extérieur de son vagin**. 🍌

Ce sont le **clitoris**, les **petites et les grandes lèvres**, et l'**entrée du vagin**.

Pendant la pénétration, ton pénis passe **à côté de presque toutes ces zones**. ❌

Tu pouvais tenir une heure avec une érection parfaite, le problème ne venait jamais de **ta durée**. ⌚

Il venait de **l'endroit où ton pénis passait son temps**.



🌍 **Ce que les Rwandais font autrement**

Au Rwanda, une tradition sexuelle fait **exactement l'inverse** depuis des générations. [R] [W]

Elle tient en deux mots qui vont ensemble : **Gukuna** et **Kunyaza**.

Le **gukuna** concerne les **petites lèvres** de la femme, ces replis de peau situés à l'intérieur de sa vulve. 🌿

Le **kunyaza**, c'est la technique qui consiste à **caresser sa vulve et son clitoris avec ton gland**, longtemps, en rythme, avant de la pénétrer.



En kinyarwanda, kunyaza veut dire à peu près « **faire uriner** ». 💧

Le nom décrit le résultat : quand la technique est bien appliquée, l'excitation de la femme monte si haut qu'elle finit par **gicler**, ce qu'on appelle l'éjaculation féminine. 🌊

Dans le kunyaza, ton pénis sert d'abord à **caresser sa vulve**. La pénétration arrive **en dernier**, par courtes entrées, au moment où son excitation est déjà très haute.

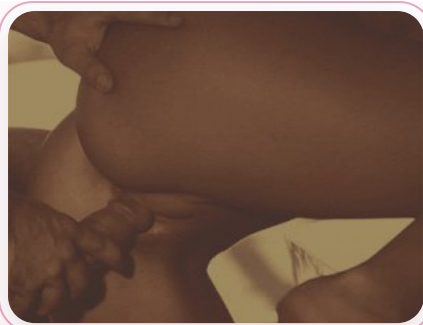


D'où **la règle qui porte tout ce guide** : 📐

- 👉 **80 % du temps hors du vagin** : ton pénis dans ta main, tu caresses ses lèvres et son clitoris avec ton gland.
- 👉 **20 % du temps dans le vagin** : de courtes pénétrations, au moment où **elle les réclame**.

Ce rythme te rend service à toi aussi. 🕒

Comme ton pénis est dans ta main, c'est toi qui décides **du rythme**. Tu ralentis dès que tu sens que ton excitation monte trop vite, et tu retardes ton éjaculation sans effort.



Chaque chapitre répond à **une seule question ?** et se termine par **une action à faire le soir même.** ✅

Lis un chapitre, **applique-le au lit**, puis passe au suivant.

En annexe, une **fiche récap** à garder sur ton téléphone. 📌

Un mot honnête avant de commencer. 💛

Tout ce guide se pratique **avec elle, jamais sur elle.**

Chaque corps a **son rythme**. Certains soirs, elle **giclera** 💦. D'autres soirs, elle **jouira en tremblant sans une goutte**.

Dans les deux cas, elle aura eu un vrai orgasme, et c'est **une victoire**.



Ce qui compte, c'est qu'elle **ne se lève plus juste après**.



On commence par la tradition. **Direction le chapitre 1.** 🌿



CHAPITRE 1

Le Gukuna, la moitié de la tradition qu'on ne te raconte jamais

💛 Deux mots qui marchent ensemble

Au Rwanda, on ne parle jamais du **kunyaza** tout seul. Il vient toujours avec son jumeau, le **gukuna**, et les deux forment une seule et même tradition sexuelle.  

Le **gukuna** **prépare la vulve de la femme**, et le **kunyaza** **fait monter son excitation** jusqu'à l'orgasme, et souvent jusqu'à l'éjaculation.  Les deux visent le même but : **le plaisir de la femme passe en premier.**

Dans cette culture, faire jouir sa femme est considéré comme **un devoir de l'homme**, jamais comme un petit bonus réservé aux bons soirs.  C'est tout l'esprit que tu vas adopter dans ce guide.



👤 Ce que les femmes se transmettaient

Le gukuna consiste à **allonger doucement les petites lèvres** par des étirements réguliers, dès l'adolescence. C'était une pratique **transmise entre femmes**, de génération en génération, loin du regard des hommes.

La tradition en attendait trois choses :

- 👉 offrir plus de **surface à caresser** au gland pendant le kunyaza
- 👉 donner plus de **sensations** à la femme à chaque passage du pénis sur sa vulve
- 👉 et selon la croyance, rendre l'éjaculation féminine **plus facile à déclencher** 💧

Aujourd'hui, beaucoup de Rwandaises, surtout en ville, **ne l'ont jamais pratiqué**. Et pourtant, le kunyaza continue de se pratiquer dans leur lit, avec les mêmes orgasmes et les mêmes giclées. 😊

Ce guide ne t'apprend donc **aucune technique de gukuna**. Il t'explique plutôt **pourquoi tu n'en as pas besoin** pour faire gicler ta femme avec le kunyaza.

✅ Ses lèvres sont déjà prêtes

Voici la vérité qui change tout : **le kunyaza marche avec toutes les vulves**. Que ses petites lèvres soient courtes ou longues, visibles ou cachées, symétriques ou non, elles sont toutes **normales** et toutes **sensibles**. ✨

Le plaisir de ta femme ne dépend jamais de la taille de ses lèvres. Il dépend de trois choses que **toi seul contrôles** : 🌀



- ✎ **le geste** que tu fais avec ton gland sur sa vulve
 - ✎ **le rythme** que tu tiens, sans t'emballer
 - ✎ **le temps que tu passes à caresser sa vulve** avant de la pénétrer
- C'est exactement ce que les chapitres suivants vont t'apprendre, geste par geste.

🚫 **Ce que tu ne lui demandes jamais**

Ne lui demande **jamais** de modifier son corps pour toi. Ne compare **jamais** ses lèvres ou sa vulve à celles d'une autre femme, ni à ce que tu as vu dans une vidéo porno. 🚫

Chez une femme adulte, le **gukuna** reste **sa décision à elle seule**, et jamais une demande venant de toi.

Retiens bien ceci : 🚫 **une femme qui se sent jugée sur son corps se crispe, son vagin se ferme, elle mouille moins, et elle ne giclera jamais dans ces conditions.**

Ton rôle est simple : lui faire sentir que son corps et sa vulve sont **parfaits pour ce que vous allez vivre ensemble.** ❤️

🧠 Ce soir, lui en parler sans la vexer

Le bon moment pour aborder le sujet, c'est **hors du lit**. 🚫 En mangeant, en marchant ou pendant un moment calme à la maison, elle l'entendra comme **une curiosité érotique à partager**.



Si tu en parles au lit, au moment où vous êtes déjà nus, elle risque d'y entendre **une exigence**, voire un reproche sur ses performances sexuelles. Choisis donc la phrase qui te ressemble le plus :

💬 **Version curieuse** : « J'ai découvert une technique rwandaise où l'homme passe longtemps à caresser le sexe de sa femme avec son pénis avant de la pénétrer. Ça te dirait qu'on essaie ensemble ? »

💬 **Version tendre** : « J'ai envie de te donner du plaisir autrement. Au Rwanda, les hommes font jouir leur femme avant de penser à eux, et j'aimerais faire pareil avec toi. »

💬 **Version joueuse** : « Tu savais que les Rwandais ont une technique dont le nom veut dire 'faire uriner' ? 😊 Je te montre bientôt ce que ça fait. »

Voici la phrase à ne surtout jamais prononcer ❌ : « Il paraît que les Rwandaises ont de longues lèvres, toi aussi tu devrais... » Cette

phrase peut lui fermer le sexe et le cœur pendant des semaines.

Sa réaction te donne ton **feu vert** 🟢. Si elle sourit ou pose une question, c'est gagné, tu peux avancer.



Si elle hésite, **ne force rien du tout**. Laisse l'idée faire son chemin dans sa tête, et reviens-y tranquillement dans deux ou trois jours.

✅ **Ton action du soir**

Choisis la phrase qui te correspond et **dis-la-lui ce soir, hors du lit**. Ensuite, observe bien sa réaction pour savoir où tu en es.

📌 Ce que tu retiens

💛 **Gukuna et kunyaza** vont ensemble : le premier prépare la vulve, le second fait monter l'excitation jusqu'à l'orgasme.

✅ Le kunyaza marche avec **toutes les vulves**, sans rien changer à son corps.

🌈 Son plaisir vient de **ton geste**, de **ton rythme** et du **temps que ton gland passe sur sa vulve** avant la pénétration.

🚫 **Jamais de comparaison** et jamais de demande sur son corps.

🗣️ Le sujet s'aborde **hors du lit**, comme une curiosité érotique à partager à deux.



*Elle est partante ? Il te faut maintenant **la carte des zones sensibles de sa vulve**. Direction le chapitre 2. 🗺️*



CHAPITRE 2

Les zones de sa vulve que ton pénis doit caresser

📌 Ce que tu vois de son clitoris n'est que la pointe

Quand tu penses au clitoris, tu imagines sûrement un petit bouton caché en haut de la vulve. En réalité, ce bouton n'est que **la pointe visible d'un organe beaucoup plus grand**, qui mesure près de dix centimètres. 📌



Sous la peau, le clitoris se prolonge en **deux racines** qui descendent de chaque côté de la vulve, **juste sous les lèvres**, jusqu'à entourer l'entrée du vagin.

C'est pour ça que le kunyaza excite autant. Quand ton gland glisse sur ses lèvres, il caresse **tout le clitoris à travers la peau**, et pas

seulement sa pointe. 🌀

Cet organe porte **des milliers de terminaisons nerveuses**, plus que n'importe quelle autre partie de son corps. ⚡ Il n'a qu'une seule fonction : **lui donner du plaisir sexuel**.

■ Pourquoi la pénétration seule passe à côté

Pendant un va-et-vient classique, ton pénis travaille **au fond du vagin**, pendant que la pointe du clitoris reste **presque sans contact**.

✗

Le fond du vagin est bien moins sensible au toucher que l'entrée. La zone vraiment sensible se trouve sur **les trois ou quatre premiers centimètres**, et ton pénis la traverse en une fraction de seconde à chaque poussée.

Voilà pourquoi **seule une minorité de femmes** atteint l'orgasme par la pénétration seule. Les autres ont besoin qu'on stimule **le clitoris et la vulve**, et c'est exactement ce que fait la règle des 80/20. 📐

📍 Les cinq arrêts de ton gland, du bord de la vulve vers le centre

Imagine un trajet que ton gland va refaire à chaque rapport, en partant de l'extérieur de sa vulve pour aller vers l'entrée de son vagin.

📌 Chaque arrêt a sa sensibilité et sa façon d'être caressé.



1. Les grandes lèvres 🍷

Ce sont les deux replis extérieurs de la vulve, recouverts d'une peau plus épaisse et de poils. C'est la **zone de réveil** : elle aime les passages du gland **larges, lents et appuyés**, qui annoncent à son corps que l'excitation commence.

2. Les petites lèvres 🌸

Ce sont les replis fins à l'intérieur des grandes lèvres, très riches en terminaisons nerveuses. Quand elle est excitée, elles **gonflent, foncent et deviennent glissantes**. 🔥 C'est **la piste principale du kunyaza** : ton gland y passera une grande partie de son temps.

3. Le capuchon du clitoris 🛡️

C'est le petit repli de peau qui recouvre la pointe du clitoris, là où les petites lèvres se rejoignent en haut de la vulve. Au début, beaucoup de femmes préfèrent que ton gland caresse **par-dessus le capuchon** plutôt que la pointe directement.

4. La pointe du clitoris 💎

C'est **la zone la plus sensible de tout son corps**. Elle supporte mal les frottements directs à froid : tu y arrives **quand elle est déjà bien**

mouillée, avec des gestes légers du gland.

Quand elle est très excitée, cette pointe peut même devenir trop sensible. C'est le signal pour **ramener ton gland sur ses lèvres** un moment, puis y retourner.

5. L'entrée du vagin ■

Ce sont les **premiers centimètres du vagin**, là où se concentre sa sensibilité intérieure. C'est ici que tu feras tes courtes pénétrations des **20 % dedans**, sans aller profond ni fort.



👁️ Comment savoir qu'une zone lui plaît

Son corps te parle bien avant sa bouche. Apprends à lire ces signaux d'excitation, parce qu'ils vont te guider pendant tout le kunyaza. 🦋



Les signes que **ton gland est au bon endroit** 🟢 :

- ✎ sa **respiration** s'accélère ou devient plus profonde
- ✎ ses **hanches avancent** vers toi pour chercher le contact de ton gland
- ✎ ses **cuisses s'ouvrent** davantage
- ✎ un **soupir ou un gémissement** lui échappe sans qu'elle le décide
- ✎ elle **pose sa main** sur la tienne pour te garder là

Les signes que **c'est trop fort ou mal placé** 🚫 :

- ✎ elle **recule** légèrement le bassin
- ✎ elle **serre les cuisses**
- ✎ elle **attrape ta main** pour la déplacer
- ✎ elle devient **silencieuse et immobile**

Face à un signal rouge, garde ton calme : ralentis, allège la pression de ton gland ou reviens sur une zone plus douce. 🙏 Ce n'est jamais un échec, juste une information sur son excitation.



✅ Ton action du soir

Pendant les préliminaires, fais le trajet des cinq arrêts **avec tes doigts**, avant même d'utiliser ton pénis. Mains propres, **ongles courts** ✂ et doigts toujours **humides**, avec ta salive ou un lubrifiant. 💧

Reste environ **une minute sur chaque zone**, en commençant large et lent. Observe ses signaux d'excitation, puis retiens **les deux zones où elle réagit le plus** : ton gland les visitera en priorité au chapitre 4.

Si tu hésites, demande-lui simplement à voix basse : « *Plutôt ici, ou là ?* » 💬 Beaucoup de femmes adorent qu'on leur pose la question.

🔪 Ce que tu retiens

📖 Le clitoris est **un grand organe** dont les racines passent **sous ses lèvres**, jusqu'à l'entrée du vagin.

📖 La pénétration seule laisse la pointe du clitoris **presque sans contact**.

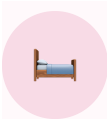
📌 Les **cinq arrêts** du gland : grandes lèvres, petites lèvres, capuchon, pointe du clitoris, entrée du vagin.

💎 La pointe du clitoris se caresse **seulement quand elle est déjà bien mouillée**.

👁 Ses **signaux** te disent où rester et quand ralentir.



*Tu connais maintenant la carte de sa vulve. Il reste à **préparer la chambre et la préparer elle** avant le premier geste. Direction le chapitre 3. 🏠*



CHAPITRE 3

Préparer la chambre et la préparer elle

🧠 Pourquoi tout se joue avant le premier geste

Une femme ne peut pas s'abandonner au plaisir si une partie de sa tête reste occupée ailleurs. 🧠 Tant qu'elle pense aux **draps**, aux **voisins** ou à sa **vessie**, son corps reste crispé et son excitation plafonne.

Dans le kunyaza, cette crispation est l'ennemi numéro un. L'éjaculation féminine demande une femme **détendue, rassurée et sans aucune inquiétude** sur ce qui pourrait arriver.

Ton travail commence donc bien avant de la toucher. Chaque détail que tu règles à l'avance, c'est **une inquiétude de moins** dans sa tête.



🚽 **Sa vessie : le détail qui change tout**

Propose-lui d'aller **uriner juste avant** de commencer. C'est le réglage le plus important de tout le chapitre. 💡

Au moment où son excitation sera au plus haut, elle sentira une **forte envie d'uriner**. Si sa vessie est vide, elle le saura, et elle pourra **se laisser aller et gicler** au lieu de tout bloquer par peur.

Tu peux aussi l'inviter à boire **un grand verre d'eau** 💧 environ une heure avant. Beaucoup de couples qui pratiquent le kunyaza trouvent que ça facilite l'éjaculation féminine.



Dis-le-lui simplement, sans en faire une consigne médicale : « *Va te soulager avant, comme ça tu n'auras plus rien à retenir ce soir.* » 😊

🛏️ **La serviette : ta meilleure alliée**

Pose une **serviette épaisse pliée en deux** sous ses fesses, avant qu'elle ne s'allonge. Un vieux pagne doublé fait aussi très bien l'affaire.



Cette serviette envoie un message clair : **ici, elle a le droit de mouiller et de gicler**. Elle n'aura plus à se demander ce que deviendra le

matelas.



Évite de la sortir en plein milieu du rapport. À ce moment-là, elle casserait l'excitation et lui rappellerait justement ce qu'elle doit oublier. ✗

💡 La chambre : lumière, bruit et téléphone

La lumière 🕯️ : ni le néon du plafond, ni le noir complet. Une petite lampe, une bougie ou la lampe du téléphone tournée vers le mur suffisent pour que tu voies sa vulve et ses réactions sans qu'elle se sente exposée.

Le bruit 🗣️ : si les murs sont fins ou si les enfants dorment à côté, allume le ventilateur ou mets une musique douce. Une femme qui a peur d'être entendue **retient ses gémissements**, et avec eux, son excitation.

Le téléphone 📱 : les deux téléphones en silencieux, écran retourné, loin du lit. Un seul appel ou une notification WhatsApp peut faire redescendre toute son excitation.

Le moment 🕒 : prévois au moins **quarante minutes** devant vous.

Évite les soirs où elle rentre épuisée ou préoccupée, le kunyaza réussit mieux quand elle a l'esprit libre.

🧼 Ton hygiène à toi

Ton gland va passer beaucoup de temps sur la partie la plus sensible de son corps. Il doit donc être **propre et agréable au contact**. 🧼

Une douche avant, le gland bien lavé sous le prépuce, et des **ongles courts** ✂️ pour les caresses du début. Ce sont des détails qu'elle remarque, même si elle ne te le dira jamais.



Pour que ton gland glisse bien, ce qui fonctionne le mieux reste **sa propre lubrification**, complétée si besoin par ta salive ou un **lubrifiant à base d'eau**. 💧

Attention si vous utilisez un préservatif : le **beurre de karité**, l'**huile de coco** et la vaseline abîment le latex et peuvent le faire céder. ⚠️ Avec une capote, garde uniquement un lubrifiant à base d'eau.

🪑 La position du kunyaza

La position traditionnelle a une qualité rare : elle met **ton pénis exactement à la hauteur de sa vulve**, avec ta main libre pour guider ton gland. 🌟

La position de base 🟢

Tu t'assois sur le lit, **le dos calé** contre le mur ou la tête de lit, les jambes allongées et légèrement écartées.

Elle s'allonge sur le dos face à toi, **les fesses tout près de ton bassin**, et pose ses jambes **par-dessus tes cuisses**, une de chaque côté. Sa vulve est ainsi grande ouverte devant toi.

Glisse un **coussin sous ses reins** 🛏 pour relever légèrement son bassin. Sa vulve se présente alors naturellement devant ton pénis, et ton gland arrive dessus sans effort.



Tu vois son visage, tu lis ses signaux d'excitation, et ta main tient ton pénis pour diriger le gland. C'est la position idéale pour tes premières fois. ✨

Si ton dos fatigue 🔄

Mets-toi **à genoux entre ses jambes**, assis sur tes talons, avec son bassin posé sur tes cuisses. Tu gardes la même hauteur et la même liberté de main.

Si le lit est trop mou 🛏️

Installe-la **au bord du lit**, jambes écartées, pendant que tu te mets à genoux sur un coussin au sol. Cette version est aussi plus confortable pour les longues séances.

Quelle que soit la position, ton confort compte autant que le sien. Un homme crispé ou qui a mal au dos finit par **accélérer pour en finir**, et le kunyaza perd tout son effet sur son excitation. 😞



🔥 L'exciter avant de poser ton gland sur sa vulve

Ne commence jamais le kunyaza à froid. Son corps a besoin d'un **temps d'excitation** avant que ton pénis entre en jeu. 🔥

Commence par ce que vous aimez déjà : **baisers, caresses des seins, massage du dos et des cuisses**. Ensuite, refais doucement avec tes doigts **le trajet des cinq arrêts** appris au chapitre 2.

Tu sauras qu'elle est prête quand ses **petites lèvres auront gonflé**, que sa **vulve sera bien mouillée** et que ses **hanches commenceront**

à chercher ta main. ● C'est à ce moment-là, et pas avant, que tu prends ton pénis en main.

Pendant l'installation, rassure-la avec une phrase simple : « *Ne t'inquiète de rien ce soir, tout est prévu. Tu n'as qu'à profiter.* » ♥



✔ **Ton action du soir**

Prépare la chambre avec la **checklist** ci-dessous, puis installez-vous dans la **position de base**. Prends deux minutes pour régler le coussin et la distance entre vous, jusqu'à ce que ton gland arrive **sans forcer** sur sa vulve.

📅 **Checklist avant le premier geste :**

- ✔ Elle est allée **uriner** juste avant
- ✔ La **serviette** est posée sous ses fesses
- ✔ **Lumière douce**, bruit couvert, **téléphones en silencieux**
- ✔ Douche prise, **ongles courts**, lubrifiant à portée de main
- ✔ **Coussin** sous ses reins, ton dos bien calé
- ✔ Préliminaires faits, **sa vulve est mouillée** et ses hanches te cherchent

🔥 Ce que tu retiens

🧠 Chaque détail réglé à l'avance, c'est **une inquiétude de moins** dans sa tête, et plus d'excitation dans son corps.

🚽 **Vessie vide** avant de commencer : elle pourra gicler sans peur.

🛀 La **serviette posée dès le départ** lui donne le droit de mouiller.

🪑 Position de base : **toi assis, elle allongée, ses jambes sur tes cuisses**, un coussin sous ses reins, sa vulve ouverte devant ton pénis.

⚠️ Avec un préservatif, **uniquement du lubrifiant à base d'eau**.

🔥 Ton gland entre en jeu **seulement quand sa vulve est déjà mouillée** et que ses hanches te cherchent.



*Tout est en place. Il est temps de prendre ton pénis en main et d'apprendre **les 5 gestes du kunyaza**. Direction le chapitre 4. 🖐️*



CHAPITRE 4

Les 5 gestes du Kunyaza

👉 **Tenir ton pénis dans ta main et guider ton gland**

Dans le kunyaza, ton pénis ne pousse plus dans son vagin. Tu le tiens dans ta main et tu fais **glisser ton gland sur sa vulve**, comme un outil de caresse précis. 🌈

Attrape ton pénis **à la base ou au milieu**, entre ton pouce et tes autres doigts. Serre assez pour le garder **ferme et bien dirigé**, sans l'étrangler.



C'est ta main qui décide de tout : **où** ton gland se pose sur sa vulve, **à quelle vitesse** il bouge et **avec quelle pression** il appuie. Ton bassin reste presque immobile. 🌀

Cette prise te donne un vrai avantage : comme tu tiens ton pénis, tu contrôles aussi **le rythme de toute la soirée** et ta propre excitation. 🕒

💧 **Garder le gland mouillé**

Ton gland doit toujours **glisser sur sa vulve**, jamais frotter à sec. Une peau sèche sur son clitoris provoque une brûlure au lieu du plaisir. 🔥

✗

L'astuce des pratiquants est simple : de temps en temps, trempe ton gland **à l'entrée de son vagin** pour le recouvrir de sa lubrification, puis remonte l'étaler sur ses lèvres et son clitoris. 🖋️



Ce petit aller-retour a un double effet : il garde sa vulve glissante, et chaque passage de ton gland à l'entrée de son vagin **fait monter son envie** d'être pénétrée.

Si elle mouille peu ce soir-là, ajoute un peu de **lubrifiant à base d'eau** sur ton gland. 💧 Aucune honte à ça, c'est juste un outil.

🥁 Geste 1 : le tapotement

C'est le geste le plus connu du kunyaza. Tu donnes de **petits coups rythmés** avec ton gland sur sa vulve, comme on tape doucement du bout des doigts sur un tambour. 🥁

Commence sur les **petites lèvres**, puis monte sur le **capuchon du clitoris**. Au début, garde un rythme calme, environ **un à deux coups par seconde**.



La pression reste **légère** : ton gland se pose sur sa vulve et rebondit, sans jamais cogner. 🍌 Quand son excitation monte, tu peux accélérer petit à petit, toujours de façon **régulière**.

⬆️ Geste 2 : le balayage de haut en bas

Pose ton gland **en haut**, sur le capuchon du clitoris, puis fais-le descendre lentement **entre ses petites lèvres** jusqu'à l'entrée du vagin. Remonte ensuite par le même chemin. 🔄

Ce geste stimule **toute la longueur de sa vulve** d'un seul passage, et il répartit bien sa lubrification.



Une règle d'hygiène à ne jamais oublier ⚠️ : ton balayage **s'arrête à l'entrée du vagin**. Ton gland ne descend jamais vers l'anus pour remonter ensuite, car tu ramènerais des bactéries qui provoquent des **infections urinaires et vaginales**.

👉 **Geste 3 : l'essuie-glace**

Cette fois, ton gland va **de gauche à droite** sur sa vulve, d'une petite lèvre à l'autre, en passant sur le clitoris au milieu de chaque trajet. 🚗

Commence **juste sous le clitoris**, sur la zone où les petites lèvres se rejoignent, puis remonte progressivement ton geste **sur le capuchon**.



Ce geste est souvent celui qui déclenche les **premiers vrais gémissements**, parce que ton gland frôle la pointe du clitoris à chaque passage sans l'attaquer de front. 🔥

Geste 4 : les cercles autour du clitoris

Fais tourner ton gland **autour du clitoris**, en petits cercles réguliers, sans appuyer directement sur la pointe. 🌐

Commence par des cercles **larges**, qui passent sur le capuchon et le haut des lèvres. Quand son excitation monte, resserre-les petit à petit **vers la pointe du clitoris**.

Change de sens de temps en temps : quelques tours dans un sens, puis dans l'autre. 🗣️ Beaucoup de femmes ont **un sens préféré**, et tu le repèreras vite à sa respiration.



Geste 5 : le zigzag qui descend

C'est le geste qui combine tout. Ton gland part du **clitoris** et descend en **zigzag** vers l'entrée du vagin, en traversant les petites lèvres de gauche à droite à chaque virage. ~

Arrivé à l'entrée du vagin, remonte **tout droit** vers le clitoris, puis recommence la descente en zigzag.



Ce geste est parfait pour **varier sans casser le rythme**. Il donne à toute sa vulve une sensation d'excitation qui monte et redescend. 🌊

🔑 📏 **Pression et vitesse : les deux réglages**

Chaque geste se règle avec **deux paramètres** : la pression de ton gland sur sa vulve et la vitesse du mouvement. Apprends à les modifier doucement, et tes cinq gestes deviennent cinquante. 🧠

La pression a trois niveaux :

- 👉 **effleurer** 🪄 : ton gland touche à peine sa peau
- 👉 **poser** 🍷 : ton gland repose de tout son poids sur sa vulve, sans appuyer
- 👉 **appuyer** 🍷 : une légère pression en plus, réservée aux moments où elle est très excitée

La vitesse suit la même logique : **lente** au début, **moyenne** pendant la montée de l'excitation, **rapide** seulement quand elle en redemande.

La règle est de ne **modifier qu'un seul réglage à la fois**. Si tu accélères, garde la même pression. Si tu appuies plus, garde la

même vitesse. Sinon, tu ne sauras jamais ce qui l'a fait gémir. 🧠



🔒 La règle d'or : quand elle réagit, tu ne changes rien

Voici l'erreur que commettent presque tous les hommes. Elle se met à gémir, ses hanches bougent, son vagin mouille de plus en plus, et lui, tout content, **accélère, change de geste ou appuie plus fort. X**

Résultat : son excitation retombe d'un coup, et elle doit tout recommencer depuis le début.

Retiens bien cette règle 🔒 : **quand elle réagit bien, tu gardes exactement le même geste, la même vitesse et la même pression jusqu'à l'orgasme.**

Plus elle approche de l'orgasme, plus elle a besoin de **régularité**, et moins elle a besoin de nouveauté. La variété sert au début, la constance sert à la fin. 🌀



👤 Et toi pendant ce temps

Le kunyaza te demande une **érection assez ferme** pour tapoter et balayer sa vulve. Si ton pénis faiblit un peu, serre légèrement **la base** avec ta main, ça retient le sang et garde la fermeté. 🍷 Et si ça ne suffit pas, le chapitre 7 te donne la marche à suivre.

À l'inverse, frotter ton gland sur sa vulve mouillée **t'excite aussi**. Si tu sens que ton éjaculation approche trop vite, ralentis, déplace ton gland sur les **grandes lèvres**, moins glissantes, et respire profondément par le ventre. 😮 Quelques secondes suffisent pour reprendre le contrôle.

Et si tu hésites sur ce qu'elle préfère, pose-lui la question à voix basse : « *Plus lent, ou plus vite ?* » 💬 Sa réponse vaut mieux que toutes les techniques.



✅ **Ton action du soir**

Une fois la chambre prête et sa vulve bien mouillée, teste **chaque geste pendant deux minutes**, dans l'ordre du chapitre : tapotement, balayage, essuie-glace, cercles, zigzag. 🕒

Reste en pression **légère** et en vitesse **lente à moyenne** pour ce premier essai. Pendant ce temps, observe ses **signaux d'excitation** du chapitre 2.

À la fin, retiens **le geste qui l'a fait le plus gémir et bouger**. 🏆 Ce sera ton geste phare au chapitre suivant, celui que tu garderas pour l'emmener jusqu'à l'orgasme.

🔥 **Ce que tu retiens**

👉 Tu tiens ton pénis **dans ta main** : ta main décide de tout, ton bassin reste calme.

💧 Ton gland doit toujours **glisser sur sa vulve** : recharge-le de sa lubrification à l'entrée de son vagin.

👋 Les **5 gestes** : tapotement, balayage, essuie-glace, cercles, zigzag.

⚠️ Le balayage **s'arrête à l'entrée du vagin**, jamais vers l'anus.

🔑 Un **seul réglage à la fois** : pression ou vitesse.

🔒 **Quand elle réagit bien, tu ne changes rien.**

*Tu as maintenant tes cinq gestes en main. Il reste à savoir **dans quel ordre les enchaîner** et à quel moment la pénétrer. Direction le chapitre 5. 🕒*



CHAPITRE 5

Le déroulé 80/20, phase par phase

🔥 Son excitation monte en quatre phases

La règle des 80/20 n'est pas un chronomètre à surveiller pendant l'amour. C'est **une proportion sur toute la soirée** : sur un rapport de trente minutes, ton gland passe environ **vingt-quatre minutes sur sa vulve** et ton pénis **six minutes dans son vagin**, découpées en courtes pénétrations. 📌

L'excitation d'une femme ne monte pas d'un coup. Elle passe par **quatre phases** que tu vas apprendre à reconnaître : le réveil, la montée, le plateau et l'orgasme. 🔥

Si tu vas trop vite, tu la brûles et son excitation retombe. Si tu t'arrêtes en plein milieu, tout redescend et il faut recommencer depuis le début.



📌 🇳🇬 Phase 1 : le réveil, 100 % hors du vagin

Durée : 5 à 10 minutes. Ton pénis reste **entièrement hors de son vagin**, aucune pénétration à ce stade, même si l'envie te démange.



Commence par les **grandes lèvres**, puis descends vers les **petites lèvres**, avec des **balayages lents** et des **tapotements légers** du gland. Pression sur **effleurer** 🪄, vitesse **lente**.

Le but de cette phase est simple : faire **gonfler ses petites lèvres** et faire **mouiller son vagin**. 💧 Tu prépares son corps, tu ne cherches pas encore à la faire jouir.



- **Tu passes à la suite quand** ses lèvres ont gonflé, que sa respiration a changé et que ses hanches commencent à **avancer vers ton gland**.

📌 🔥 Phase 2 : la montée, et les premières pénétrations

Durée : 10 à 15 minutes. Tu te rapproches du **capuchon du clitoris** et tu sors tes gestes plus vifs : **essuie-glace**, **cercles** et **zigzag**. Vitesse **moyenne**, pression sur **poser**. 🖐️

C'est aussi le moment de tes **premières pénétrations**. Attends le bon signal : ses hanches qui **viennent chercher ton gland**, sa main qui **te tire vers elle**, ou un « *viens* » soufflé à voix basse. ●

La pénétration reste une **visite courte** : ton gland et quelques centimètres seulement, **cinq à dix va-et-vient lents**, puis tu ressors.

■ Tu remontes aussitôt sur son clitoris avec ton gland bien enduit de sa lubrification.

Le rythme de cette phase ressemble à ceci 🗣️ : **deux à trois minutes sur sa vulve, vingt à trente secondes dans son vagin**, puis de nouveau sur sa vulve. Chaque fois que ton pénis ressort, son vagin ressent **un manque**, et ce manque fait monter son excitation encore plus haut.



- **Tu passes à la suite quand** ses gémissements deviennent **continus**, que son souffle raccourcit et que ses cuisses se mettent à **trembler**.

📌 Phase 3 : le plateau, place à ton geste phare

Durée : 5 à 10 minutes, voire plus. Ta femme est maintenant **très excitée**. Son corps est tendu, sa respiration est courte, sa vulve est trempée, et elle ne contrôle plus vraiment ses gémissements. 🥵

Sors ton **geste phare**, celui qui l'a fait le plus réagir au chapitre 4, et **tiens-le**. 🗝️ C'est ici que la règle d'or prend tout son sens : **même geste, même vitesse, même pression**, sans rien changer.



Les pénétrations deviennent **plus rares**. Tu entres seulement si elle **te le réclame clairement**, et tu ressors vite pour revenir sur son clitoris. À ce stade, **tout se joue sur sa vulve**. 🌀

Si la pointe de son clitoris devient **trop sensible** et qu'elle recule un peu, glisse ton gland sur les **petites lèvres** quelques secondes, puis reviens exactement où tu étais. 🔄

Ne cherche surtout pas à abréger cette phase. Beaucoup d'hommes lâchent tout juste avant l'orgasme de leur femme, alors que **le plateau est le passage obligé vers l'orgasme**. 🏔️

🔥 Phase 4 : l'orgasme

Ses hanches se soulèvent, ses mains agrippent le drap, et elle devient parfois **silencieuse d'un coup**, souffle bloqué. ⚡ Son orgasme est sur le point d'arriver.

Garde ton **geste phare**, ton **rythme** et ta **pression**. Si elle te demande « *plus vite* » ou « *plus fort* », tu augmentes **un seul réglage**, doucement. 📶



C'est à ce moment précis que beaucoup de femmes sentent une **forte envie d'uriner** et te disent « *arrête* ». 🚽 Ce moment est si important qu'il a son propre chapitre, le prochain. Pour l'instant, retiens juste ceci : **ce n'est pas le signal d'arrêter**.

Une fois qu'elle a joui, qu'elle ait giclé ou tremblé, tu as deux options. Soit tu la pénètres **plus longtemps** et tu éjacules à ton tour, soit tu ramènes **tout doucement ton gland sur sa vulve** pour lui offrir un deuxième orgasme, si elle en a envie. 💦💦

■ ■ Tes pénétrations dans le détail

Chaque passage de ton pénis dans son vagin suit **quatre règles simples** :

- 👉 **Court** ⌚ : vingt à trente secondes, ou cinq à dix va-et-vient
- 👉 **Peu profond** 📏 : les premiers centimètres du vagin, là où se trouve sa sensibilité intérieure
- 👉 **Lent** 🐢 : tu savoures l'entrée et la sortie de ton pénis, tu ne pilonnes pas
- 👉 **Réclamé** 🗣️ : tu pénètres parce qu'elle te cherche, jamais parce que tu t'impatientes

La **sortie** compte autant que l'entrée. 💡 Au moment où ton pénis se retire, son vagin ressent **un vide** qui le rend encore plus avide de toi.

C'est ce jeu d'absence et de retour qui fait monter son excitation.

Pourquoi ce rythme t'aide à durer

Ce qui fait éjaculer un homme trop vite, c'est surtout **le frottement continu de son pénis dans le vagin**. En restant 80 % du temps sur sa vulve, ton pénis passe beaucoup moins de temps dans la zone qui te fait partir. 🕒

Chaque sortie devient une **pause naturelle**. Si tu sens que ton éjaculation approche pendant une pénétration, ressors, pose ton gland sur ses **grandes lèvres** et respire lentement par le ventre. 😊 Pour elle, c'est juste un nouveau geste. Pour toi, c'est **dix secondes pour reprendre le contrôle**.



Et comme elle jouit **avant toi**, la pression disparaît. 🏆 Tu n'as plus à retenir ton éjaculation coûte que coûte : quand elle a joui, tu es libre de finir quand tu veux.

Le déroulé en un coup d'œil

Phase	Hors du vagin / dans le vagin	Gestes du gland	Tu passes à la suite quand...
 Réveil	100 % sur la vulve	Balayage lent, tapotement léger	Ses lèvres gonflent, son vagin mouille, ses hanches avancent
 Montée	2-3 min sur la vulve, 20-30 s dans le vagin	Essuie-glace, cercles, zigzag	Gémissements continus, cuisses qui tremblent
 Plateau	Presque tout sur la vulve	Ton geste phare, sans rien changer	Ses hanches se soulèvent, souffle bloqué
 Orgasme	Sur la vulve	Geste phare, un seul réglage à la fois	Elle jouit, elle gicle ou elle tremble

Ton action du soir

Fais **un rapport complet** en suivant les quatre phases dans l'ordre, sans en sauter aucune. 🕒

Pour tenir le temps sans regarder ton téléphone, prépare une **playlist d'une dizaine de chansons douces**, soit environ quarante minutes. 🎵 Deux ou trois chansons pour le **réveil**, trois ou quatre pour la **montée**, puis le reste pour le **plateau** et l'**orgasme**.

Pour cette première fois, ne vise pas absolument l'éjaculation féminine. Ton seul objectif est de **vivre les quatre phases** et de sentir la différence dans son excitation. 🌈 La maîtrise du moment où elle gicle viendra avec le chapitre suivant.

🔥 Ce que tu retiens

🔥 Son excitation monte en **quatre phases** : réveil, montée, plateau, orgasme.

📺 Le **réveil** se fait **100 % hors du vagin**, sans aucune pénétration.

📺 Chaque pénétration est **courte, peu profonde, lente et réclamée** par elle.

📺 Au **plateau**, tu tiens ton **geste phare** sans rien changer.

📺 Chaque sortie de ton pénis est **une pause pour toi** : tu gardes le contrôle de ton éjaculation et tu dures.

📺 Son « *arrête, j'ai envie de faire pipi* » n'est **jamais le signal d'arrêter**.



*Au moment de l'orgasme, elle va sentir cette fameuse envie d'uriner qui fait tout bloquer chez la plupart des couples. Il est temps d'apprendre à **franchir ce seuil ensemble**. Direction le chapitre 6. 📺*



CHAPITRE 6

Le seuil de l'envie d'uriner, juste avant de gicler

🚽 Le moment où presque tous les couples s'arrêtent

Tu as suivi les quatre phases, son orgasme approche, et soudain elle te repousse en criant : « *Arrête, arrête, j'ai envie de faire pipi !* » 🤔 Tu t'arrêtes net, elle se redresse à moitié, et toute son excitation retombe d'un coup.

Ce scénario se répète chaque soir dans des milliers de chambres. C'est **le blocage** qui empêche la plupart des femmes de gicler. 🚽



La bonne nouvelle, c'est que cette envie d'uriner est **le signe que l'éjaculation arrive**. ■ Les Rwandais le savent depuis toujours, puisque leur technique porte justement le nom de « **faire uriner** ».

🧠 Ce qu'elle ressent vraiment à ce moment-là

Autour de l'urètre, le petit canal par où sort l'urine, il existe une zone de tissu qui **gonfle avec l'excitation**. On y trouve de petites glandes, appelées **glandes de Skene**, qui se remplissent de liquide pendant la montée du plaisir. 💧

Quand cette zone est gorgée et pressée par ton gland, le cerveau de ta femme reçoit **le même message** qu'avec une vessie pleine : « *il faut laisser sortir quelque chose* ». 🧠

C'est pour ça qu'elle panique. Elle croit qu'elle va **uriner sur toi**, et la honte prend aussitôt le dessus sur l'excitation. 😬

Grâce à la préparation du chapitre 3, sa **vessie a été vidée** avant de commencer. Ce qu'elle sent maintenant, c'est **la pression de l'éjaculation qui arrive**, et non une vraie envie d'aller aux toilettes.

💧 Ce qui sort quand elle gicle, dit honnêtement

Le liquide sort par **le même canal que l'urine**, ce qui explique toute la confusion. 💧 Selon les femmes et selon les soirs, ça peut aller de **quelques gouttes** à un **vrai jet** qui trempe la serviette.

Il est en général **clair comme de l'eau**, presque sans odeur, et il peut contenir un peu d'urine très diluée. Rien de sale et rien de dangereux : c'est **une réaction naturelle du corps** à une excitation très intense. ✅



Certains soirs, le liquide coulera doucement sans jet, et tu ne le verras qu'à la serviette humide. D'autres soirs, rien ne sortira, mais elle jouira en tremblant de tout son corps. 🌊 Les deux sont des orgasmes réussis, et le chapitre 7 t'aidera les soirs où rien ne vient.

🔊 L'accord à passer avant, hors du lit

Le chapitre 5 t'a dit que son « *j'ai envie de faire pipi* » n'est **jamais le signal d'arrêter**. C'est vrai, mais seulement si vous en avez **parlé ensemble avant**. 💡

Au lit, tu ne peux pas deviner si son « *arrête* » veut dire « *j'ai peur de me lâcher* » ou « *je ne veux vraiment plus* ». Alors vous réglez ça **à froid**, pendant un moment calme, avec **deux mots bien distincts** :

👉 **Le mot du seuil** 🌊 : un mot qu'elle prononce quand elle sent l'envie d'uriner monter, par exemple « *ça vient* ». Il veut dire : « *j'ai un peu peur, mais continue* ».

👉 **Le mot d'arrêt** 🛑 : un mot qui arrête tout, immédiatement et sans discussion, par exemple « *stop* » ou « *rouge* ». Tu t'arrêtes à la seconde, même si elle était sur le point de gicler.

Ce mot d'arrêt est **sacré**. 🗝️ C'est justement parce qu'elle sait qu'il sera toujours respecté qu'elle osera enfin se laisser aller.



Pour le lui expliquer, une phrase suffit : « *Si tu sens l'envie de faire pipi, dis 'ça vient' et je continue, c'est bon signe. Si tu veux vraiment arrêter, dis 'stop' et j'arrête tout de suite.* » 💬

👤 **Ce qu'elle fait au moment du seuil**

Son réflexe naturel sera de **serrer** : les cuisses, le ventre, le périnée et le bas du bassin, comme pour se retenir aux toilettes. ❌ C'est exactement ce réflexe qui bloque l'éjaculation.

Au lieu de retenir, elle fait **trois choses simples** :

- 👉 **Elle respire par la bouche** 🗨️ : de longues expirations, sans jamais bloquer son souffle
- 👉 **Elle relâche le bas du ventre et les cuisses** 🦵 : elle laisse ses jambes s'ouvrir et devenir lourdes
- 👉 **Elle pousse doucement vers le bas** ⬇️ : comme pour uriner, sans forcer, juste pour laisser sortir le liquide

Les premières fois, cette poussée lui paraîtra étrange, voire gênante. C'est normal. Rappelle-lui simplement que **la serviette est là** et que tout est prévu pour ce moment. 🛏️

👤 **Ce que tu fais pendant ce temps**

Ton rôle au seuil tient en une phrase : **tu ne changes rien.** 🗑️ Même geste, même vitesse et même pression du gland, en appliquant la règle d'or du chapitre 4.

Ton gland reste **sur sa vulve, contre son clitoris**, ou juste au-dessus de l'entrée du vagin. 🌀 Si ton pénis est dans son vagin à ce moment-là, ressors doucement et reprends ton geste phare : beaucoup de femmes giclent **juste après que le pénis s'est retiré**, quand la pression se relâche d'un coup.



Pendant qu'elle lutte contre sa peur, rassure-la **à voix basse** : « *Laisse venir, mon cœur. Tout va bien, j'adore ça.* » 💛 Ta voix calme lui confirme qu'elle a le droit de se lâcher.

Voici ce que tu évites absolument ❌ :

- 👉 t'arrêter net parce qu'elle a dit son mot du seuil
- 👉 accélérer brusquement ou changer de geste au dernier moment
- 👉 commenter, rire ou regarder entre ses jambes pour vérifier si elle gicle
- 👉 lui lancer « *vas-y, gicle !* » comme dans une vidéo porno, car cette pression la bloque aussitôt

💧 Quand elle gicle enfin

Tu sentiras d'abord une **chaleur humide** sur ton gland, puis un jet ou un écoulement sur tes cuisses. 🌊 Garde ton geste encore quelques secondes en ralentissant petit à petit, parce que d'autres jets peuvent suivre le premier.

Sa première réaction sera souvent **la gêne**, parfois même des excuses. 😬 Ta réponse à ce moment-là décide de toutes les prochaines fois : montre-lui ta **fierté** et ton **excitation**, sans jamais la moindre grimace.

Une phrase comme « *C'était magnifique, tu es incroyable* » suffit largement. ♥ Tout ce qui suit, les draps mouillés et les minutes d'après, tu le verras en détail au chapitre 8.



✓ Ton action du soir

Ce soir, **hors du lit**, choisissez ensemble vos **deux mots** : le mot du seuil et le mot d'arrêt. 🗣️ Répète-lui clairement que le mot d'arrêt sera **toujours respecté**, sans aucune discussion.

Explique-lui ensuite les **trois gestes du seuil** : respirer par la bouche, relâcher, pousser doucement. Au prochain rapport, quand elle prononcera son mot du seuil, tu garderas ton geste phare **sans rien changer**. 🗝️

Ce que tu retiens

 L'envie d'uriner est **le signe que l'éjaculation arrive**, pas un signal d'arrêt.

 La sensation vient de **la zone gonflée autour de l'urètre**, pressée par ton gland et par l'excitation.

 Le liquide est **clair, naturel et sans danger**, de quelques gouttes à un vrai jet.

 **Deux mots convenus avant** : le mot du seuil pour continuer, le mot d'arrêt pour tout arrêter.

 Elle **respire, relâche et pousse doucement** au lieu de serrer.

 Toi, **tu ne changes rien**, et tu la rassures à voix basse.

Et quand ça ne se passe pas comme prévu ? Érection qui faiblit, vagin sec, fou rire ou serviette restée sèche : chaque blocage a sa solution. Direction le chapitre 7. 🔑



CHAPITRE 7

Quand ça bloque

🔧 Un blocage n'est jamais un échec

Même avec la meilleure préparation, certains soirs ne se passeront pas comme prévu. Ton érection faiblit, son vagin se dessèche, un fou rire éclate ou la serviette reste sèche. 😅

Ces moments arrivent **à tous les couples**, y compris ceux qui pratiquent le kunyaza depuis des années. La différence, c'est qu'eux savent **quoi faire à la seconde** au lieu de tout abandonner.

Ce chapitre te donne **une solution concrète pour chaque blocage**. 🔧
Garde une règle en tête : quoi qu'il arrive, **son excitation ne doit jamais retomber d'un coup** à cause d'un souci de ton côté.



🍆 Tu débandes en plein milieu

C'est le blocage le plus fréquent, et celui qui fait le plus paniquer les hommes. 😅 Pourtant, il a une explication simple : pendant le kunyaza,

ton pénis reçoit **moins de frottement** que dans un vagin, et ta tête est concentrée sur son excitation plutôt que sur la tienne.

Ce que tu fais tout de suite ✅ :

- 👉 **Tu passes aux doigts sans t'arrêter** 🖐️ : tu reprends exactement le même geste sur sa vulve avec deux doigts humides, au même endroit et au même rythme. Pour elle, rien ne change, et son excitation continue de monter.
- 👉 **Tu serres la base de ton pénis** 🤏 : avec ton autre main, fais un anneau entre ton pouce et ton index, bien serré à la base. Ça retient le sang dans ton pénis et l'aide à redevenir dur.
- 👉 **Tu fais une pénétration courte** 🍷 : quelques va-et-vient lents dans son vagin suffisent souvent à te redonner une érection ferme. Tu ressors ensuite pour reprendre le kunyaza.
- 👉 **Tu lui demandes sa main** 🤲 : « *Prends-moi dans ta main une minute.* » Beaucoup de femmes adorent participer, et ses caresses sur ton pénis te remettent en forme très vite.

Ce que tu évites ❌ : t'excuser dix fois, t'arrêter pour « *réessayer plus tard* », ou forcer le tapotement avec un pénis trop mou. Un gland mou ne tapote pas, mais il **balaye très bien** sa vulve si tu le tiens fermement à la base.

Si le problème revient **à chaque rapport**, même en dehors du kunyaza, parle-en à un médecin. 🩺 Une érection qui faiblit souvent peut signaler un souci de tension, de sucre ou de circulation. Évite les **comprimés et mixtures du marché** : leur dosage est inconnu, et certains sont dangereux avec les médicaments pour le cœur. ⚠️



👉 🧑 Son vagin se dessèche ou elle a mal

La sécheresse arrive surtout quand ton gland est venu sur sa vulve **trop tôt**, avant qu'elle soit vraiment excitée. Elle peut aussi venir de la **fatigue**, du **stress**, du moment du **cycle**, de l'**allaitement** ou de certaines **contraceptions**. 💊

Ce que tu fais tout de suite ✅ :

- 👉 **Tu reviens à la phase de réveil** 🛏️ : tu ralentis, tu passes en pression **effleurer**, et tu retournes sur les **grandes lèvres** avec des gestes lents.
- 👉 **Tu recharges ton gland** 💧 à l'entrée de son vagin, comme au chapitre 4, ou tu ajoutes du **lubrifiant à base d'eau** sans hésiter.
- 👉 **Tu reviens aux baisers** 💋 : bouche, cou, seins, ventre, intérieur des cuisses. Parfois, son corps a juste besoin de quelques minutes de plus pour s'exciter.

Si elle ressent une **brûlure** ou une **irritation** sur la vulve pendant ou après, c'est souvent un signe de **frottement trop sec** ou trop appuyé. La prochaine fois, plus de lubrifiant et une pression plus légère du gland. 🍃

Si la douleur revient souvent, ou si elle s'accompagne de **démangeaisons**, d'**odeur inhabituelle** ou de **pertes**, elle doit

consulter. 🧴 Une infection vaginale se soigne facilement, et le kunyaza reprendra ensuite.



🌶️ **Son clitoris devient trop sensible**

Au plateau ou juste après un orgasme, la pointe du clitoris peut devenir **si sensible** que le moindre contact du gland la fait sursauter.

😓 Ce n'est pas une douleur de blessure, c'est un **trop-plein de sensations**.

Ce que tu fais tout de suite ✅ :

👉 **Tu t'éloignes de la pointe** 🔄 : ton gland glisse sur les **petites lèvres** ou sur le **capuchon**, là où la sensation est plus douce.

👉 **Tu baisses la pression** 🪶 : tu passes d'**appuyer** à **effleurer**, sans changer la vitesse.

👉 **Tu poses ta main à plat** 🖐️ : une paume immobile posée sur toute sa vulve, avec une légère pression, pendant vingt à trente secondes. Ça calme la sensibilité sans casser l'excitation.

Quand ses hanches reviennent chercher ton gland, tu retournes **doucement** vers la pointe du clitoris. 🔄 Beaucoup de femmes repartent alors pour un deuxième orgasme encore plus fort.



🧐 Elle rit ou elle se sent gênée

Le kunyaza produit parfois des **bruits mouillés** quand ton gland tapote sa vulve trempée, et la position est nouvelle, très exposée. 🙈 Un fou rire, c'est **tout à fait normal**, surtout les premières fois.

Quand elle rit 😂 : ris avec elle. Un rire partagé **détend son corps**, et un corps détendu gicle plus facilement. Ne le prends jamais comme une moquerie, et reprends doucement ton geste quand le rire se calme.

Quand elle est gênée d'être regardée 🙈 : baisse encore la lumière, couvre son ventre d'un pagne léger ou penche-toi pour l'**embrasser** pendant que tes doigts continuent sur sa vulve. Elle se sentira moins observée.

Quand elle trouve ça sale ou honteux 🙏 : beaucoup de femmes ont grandi avec l'idée que leur vulve et ses liquides sont sales. Rassure-la avec des mots simples : « *Ton sexe est beau, et ce qu'il fait est naturel. J'aime te voir jouir comme ça.* » 💖

Quand elle se sent comme un exercice 📋 : si tu applies la méthode avec une tête d'étudiant concentré, elle le sent. Oublie la checklist, regarde-la dans les yeux, parle-lui. Le kunyaza est **un moment de désir partagé**, pas un examen.

🍷 Rien ne coule

Voici la vérité que la plupart des vendeurs de techniques te cachent : **toutes les femmes ne giclent pas**, et celles qui giclent ne le font **pas à chaque fois**. 💧 La fatigue, le stress, les règles, l'alcool, un souci dans la tête ou un rapport trop court peuvent suffire à bloquer l'éjaculation.

Une serviette sèche ne veut **jamais** dire que tu as échoué. Si elle a tremblé, gémé et qu'elle est restée dans tes bras après, **elle a joui**, et c'est l'essentiel. 🏆 Chez certaines femmes, le liquide coule aussi



sans jet, doucement, et on ne s'en rend compte qu'en voyant la serviette humide.

Pour augmenter tes chances la prochaine fois 🔍, repasse ces cinq questions :

- ✓ Elle avait bien **uriné avant** de commencer ?
- ✓ Le **plateau** a duré assez longtemps, au moins cinq à dix minutes ?
- ✓ Tu as **gardé ton geste phare** sans rien changer à l'approche de l'orgasme ?
- ✓ Au seuil, elle a **relâché et poussé** doucement, ou elle a serré ?
- ✓ Tu as essayé de **retirer ton pénis juste avant l'orgasme**, ce qui déclenche souvent le jet ?

Chaque case non cochée te donne **ta piste d'amélioration** pour la prochaine fois. 🌀

Ce que tu évites absolument ❌ :

- 👉 lui demander « *alors, tu as giclé ?* » juste après
- 👉 retenter le kunyaza tous les soirs comme un examen à réussir
- 👉 lui faire sentir ta déception, même par un soupir

Certaines femmes giclent dès la deuxième fois, d'autres après **plusieurs semaines**, et d'autres jamais. 🌱 Toutes, en revanche, peuvent vivre avec le kunyaza **des orgasmes plus forts** qu'avec la pénétration seule. Si tu mets la pression, elle finira par simuler, et tu perdras exactement ce que tu cherches.



Le dépannage en un coup d'œil

Blocage

Solution immédiate

Tu débandes

Passes aux doigts sans t'arrêter, serre la base du pénis, fais une pénétration courte



Son vagin se dessèche

Retour au réveil, lubrifiant à base d'eau, baisers



Clitoris trop sensible

Ton gland glisse sur les lèvres, pression légère, main à plat 30 secondes



Elle rit

Ris avec elle, puis reprends doucement



Elle est gênée

Moins de lumière, un pagne, des baisers et des mots rassurants



Elle ne gicle pas

Repasse les cinq questions, retente un autre soir, sans pression

✅ Ton action du soir

Repense à **ton dernier rapport** qui ne s'est pas passé comme tu voulais. 🔍 Trouve dans le tableau le blocage qui lui correspond, et retiens **la solution** à appliquer.

Au prochain kunyaza, garde cette solution **prête dans ta tête**. Si le blocage revient, tu réagiras en une seconde, sans panique et sans faire retomber son excitation. 🗝️

🔥 Ce que tu retiens

🕒 Un blocage n'est **jamais un échec** : son excitation ne doit juste **pas retomber d'un coup**.

👉 Si tu débandes, **passe aux doigts sans t'arrêter**, puis serre la base de ton pénis.

👉 Si son vagin se dessèche, **reviens au réveil** et ajoute du lubrifiant à base d'eau.

👉 Si son clitoris est trop sensible, **éloigne ton gland de la pointe** et allège la pression.

😄 Un fou rire se **partage**, une gêne se **rassure**.

👂 **Toutes les femmes ne giclent pas**, et jamais à chaque fois : elle a joui, c'est l'essentiel.



*Qu'elle ait giclé ou tremblé, il reste un moment que presque tous les hommes ratent : **les minutes d'après**. C'est là que se décide si elle se lève ou si elle reste dans tes bras. Direction le chapitre 8. 🍷*



CHAPITRE 8

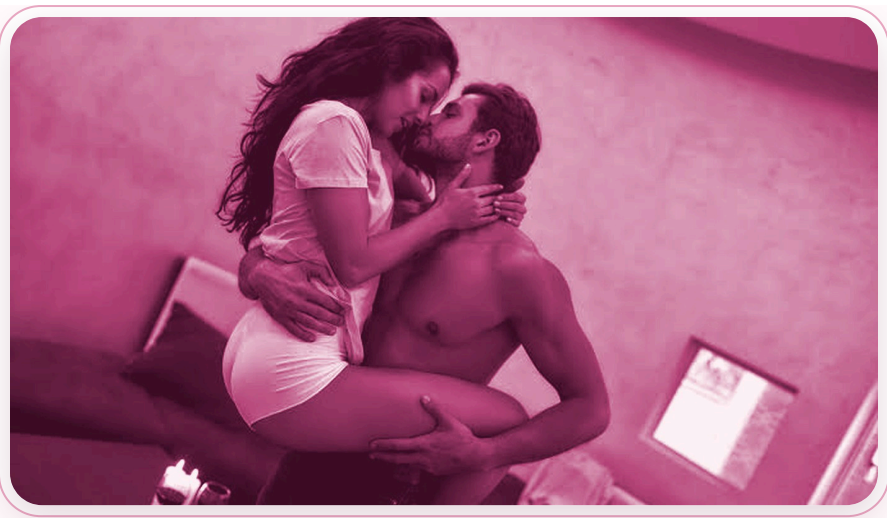
L'après, pour qu'elle reste dans tes bras

🎬 Son cerveau garde surtout la fin

Souviens-toi de la scène du début : elle se lève, va se laver, reprend son téléphone et se tourne de son côté. 📱 Ce chapitre est celui qui efface cette scène pour de bon.

Le cerveau humain retient surtout **les moments les plus intenses et la façon dont une expérience se termine**. 🧠 Tu peux lui offrir le meilleur orgasme de sa vie, si tu te retournes pour dormir juste après, elle gardera en mémoire **un goût d'abandon**.

Après un orgasme fort, et encore plus après avoir giclé, une femme se sent **ouverte, fragile et exposée**. 💛 C'est le moment où elle a le plus besoin de sentir que tu es là, et c'est justement le moment où la plupart des hommes disparaissent.



🛏️ Les draps mouillés : c'est toi qui gères

Si elle a giclé, sa première pensée sera souvent pour **la serviette et le matelas**. 😊 Ton rôle est de lui retirer ce souci avant même qu'elle ait le temps d'y penser.

Ce que tu fais ✅ :

- 👉 **Tu la gardes allongée** 🛏️ : elle ne bouge pas, c'est toi qui te charges de tout
- 👉 **Tu glisses la serviette mouillée** hors du lit et tu la remplaces par un **pagne sec** ou une deuxième serviette préparée à l'avance 🛏️
- 👉 **Tu lui apportes un verre d'eau** 💧 : son corps vient de dépenser beaucoup, et ce petit geste la touche plus que tu ne l'imagines
- 👉 **Tu la couvres d'un pagne léger** : après les tremblements de l'orgasme, beaucoup de femmes ont un peu froid 🤖

Ce que tu dis 💬 : « *Reste là, je m'occupe de tout.* » Puis, quand tu reviens près d'elle : « *Tu es magnifique quand tu jouis comme ça.* »

Ce que tu évites ❌ : « *Waouh, tu as inondé le lit !* » sur un ton moqueur, une grimace en touchant la serviette, ou une blague sur le

pipi. Même pour rire, ces phrases peuvent **la bloquer pour des semaines**. Tu peux rire du lit mouillé seulement si **elle en rit la première**. 🙄

🕒 **Les 10 minutes qui changent tout**

Dix minutes, c'est à peine trois chansons. 🎵 Pourtant, ce sont les dix minutes qui décident si elle garde le souvenir d'un simple rapport sexuel ou celui d'**un vrai moment d'intimité**.



Minutes 1 à 2 : la descente douce 🍃

Ne te retire jamais d'un coup en te levant. Si ton pénis est encore sur sa vulve ou dans son vagin, ralentis jusqu'à l'immobilité, puis pose **ta main à plat sur sa vulve**, avec une pression légère. Sa sensibilité redescend doucement, sans choc.

Minutes 2 à 4 : le corps à corps 🧑

Allonge-toi contre elle et prends-la dans tes bras. Sa tête sur ta poitrine, ou toi collé dans son dos, tes bras autour d'elle. Laisse ta respiration **ralentir avec la sienne**.



Minutes 4 à 7 : les mots 💬

C'est le moment de lui dire **ce que tu as aimé**, avec des mots précis. Évite les questions qui ressemblent à une note d'examen, comme « *c'était bien ?* » ou « *tu as joui ?* ». ❌

Préfère des phrases qui parlent d'elle : « *J'ai adoré entendre ta respiration changer.* » ou « *Te voir trembler et jouir comme ça, c'est ce que j'ai vu de plus beau.* » 💖

Minutes 7 à 10 : les caresses lentes 🍷

Caresse ses cheveux, son dos ou le bas de son ventre, lentement, **sans chercher à l'exciter de nouveau**. Ces caresses lui disent que tu ne la désirais pas seulement pour le sexe, mais pour **elle**.

Après les dix minutes, invite-la à aller **uriner**. 🚽 C'est le meilleur réflexe pour éviter les **infections urinaires** après un rapport, et le

kunyaza, avec tout ce frottement du gland autour de l'urètre, rend ce réflexe encore plus utile.

👉 🤔 Et ta fatigue à toi ?

Si tu as éjaculé aussi, ton corps va t'envoyer **une forte envie de dormir**. 🤔 C'est naturel : l'éjaculation libère des hormones qui assomment beaucoup d'hommes en quelques minutes.



Bats-toi **dix minutes** contre cette envie, c'est tout ce qu'on te demande. Et si le sommeil gagne malgré tout, endors-toi **en la tenant dans tes bras**, jamais tourné de l'autre côté. 🛌

Quant aux téléphones, ils restent **loin du lit et en silencieux** jusqu'au lendemain matin. 📵 Un seul coup d'œil à WhatsApp pendant ces dix minutes, et elle retiendra que ton écran comptait plus qu'elle.

🌞 Le lendemain : le message qui ancre tout

Le kunyaza ne s'arrête pas quand vous vous endormez. Le lendemain, dans la journée, envoie-lui **un petit message** qui lui prouve que tu repenses encore à son plaisir. 📱

💬 « *Je n'arrive pas à me concentrer au travail, je repense encore à hier soir. »*

💬 « *Merci pour cette nuit. Tu es une femme incroyable. »*

💬 « *Ce soir, je rentre plus tôt 😊* »

Le soir, **hors du lit**, pose-lui une question simple : « *Qu'est-ce que tu as préféré hier ?* » 🗣️ Sa réponse te dira quel geste, quel rythme ou quel moment garder pour la prochaine fois. C'est ainsi que chaque kunyaza devient **meilleur que le précédent**.



L'après en un coup d'œil

Moment	Ce que tu fais
 Juste après	Tu changes la serviette, tu apportes de l'eau, tu la couvres
 Minutes 1-2	Descente douce, main à plat sur sa vulve
 Minutes 2-4	Corps à corps, respiration qui ralentit ensemble
 Minutes 4-7	Tu lui dis précisément ce que tu as aimé
 Minutes 7-10	Caresses lentes, sans intention sexuelle
 Après	Elle va uriner pour éviter les infections
 Le lendemain	Un message dans la journée, une question le soir

Ton action du soir

Après ton prochain rapport, qu'elle ait giclé ou tremblé, **reste collé à elle dix minutes**, téléphones posés loin du lit. ⌚ Suis le déroulé du tableau, sans te presser.

Prépare **dès maintenant** ton message du lendemain dans ta tête. 📱 Et le soir venu, pose-lui ta question hors du lit pour savoir ce qu'elle a préféré.

🔥 Ce que tu retiens

📖 Son cerveau garde surtout **la fin** : les minutes d'après comptent autant que le rapport.

🛁 Les draps mouillés, **c'est toi qui gères**, avec fierté et sans aucune moquerie.

🕒 **Dix minutes collé à elle** : descente douce, corps à corps, mots précis, caresses lentes.

🪑 Après les câlins, elle va **uriner** pour éviter les infections urinaires.

📱 **Téléphones loin du lit** jusqu'au lendemain matin.

😊 Un **message le lendemain** et une question le soir pour faire mieux la prochaine fois.



*Elle ne se lève plus juste après. Elle reste dans tes bras, et tu sais maintenant pourquoi. 😊 Il ne reste plus qu'à refermer ce guide avec **la conclusion** et ta **fiche récap** à garder sur le téléphone. 🔥*



CONCLUSION

Ce soir, elle ne se lèvera plus juste après



Ce qui a changé dans ta chambre

Au début de ce guide, tu fixais le plafond pendant qu'elle reprenait son téléphone. 📱 Tu pensais qu'il te fallait **une érection plus dure, plus de durée** ou un **tonic du marché** pour enfin la faire jouir.

Tu sais maintenant que tout se jouait ailleurs : **son orgasme se déclenche sur sa vulve et son clitoris, bien plus qu'au fond de son vagin.** 🌟 Ton pénis est devenu un outil de caresse tenu dans ta main, et la pénétration une courte visite placée au bon moment.

Tu as découvert la tradition du **gukuna et du kunyaza** 🌿, la **carte des cinq zones de sa vulve** 🗺️ et la façon de **préparer la chambre**

pour qu'elle n'ait plus rien à retenir. 🤫

Tu maîtrises les **cinq gestes** 🖐️ et le **déroulé 80/20** en quatre phases ⌚. Tu sais aussi accompagner **le seuil de l'envie d'uriner** jusqu'à ce qu'elle gicle, au lieu de tout arrêter au pire moment. 🌊



Quand ça bloque, tu as **une solution prête** pour chaque situation. 🔧 Et surtout, tu sais garder ta femme **dans tes bras** pendant les minutes qui comptent le plus. 🤝

Alors la scène change. 🏠 Elle ne se lève plus, elle reste collée à toi, le souffle encore court après son orgasme, et c'est elle qui pose sa main sur ton torse. 💛

🚀 À toi de jouer, dès ce soir

Le kunyaza est **un savoir-faire sexuel**, jamais un tour de magie. 🌱 Comme toute technique, il s'améliore à chaque pratique, et ton gland gagnera en précision soir après soir.

Pour ta première soirée, ne vise pas l'éjaculation féminine à tout prix. Vise **les quatre phases** et **un après réussi**. 🌈 Le reste viendra avec la confiance qu'elle te donnera au fil des soirs.

Garde la **fiche récap** sur ton téléphone 📱 et relis-la avant chaque rapport, le temps de te remettre en tête les gestes, le rythme et vos deux mots convenus.

N'oublie jamais l'essentiel : tout se fait **avec elle, jamais sur elle**. 💞 Certains soirs, elle **giclera**. D'autres soirs, elle **jouira en tremblant sans une goutte**. Les deux sont **des orgasmes réussis**. 🏆

Dans la tradition rwandaise, **un homme se mesure au plaisir qu'il donne à sa femme**, et non au temps qu'il tient avant d'éjaculer. 🙌 Ce soir, c'est ton tour de le prouver.





LA SUITE

Pour aller plus loin

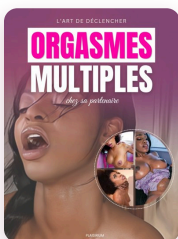
Ce guide t'a appris une seule chose : faire monter son excitation avec ton gland sur sa vulve, ton pénis dans ta main, avant de la pénétrer. La collection Plaisirium a d'autres guides qui complètent celui-ci. Chaque couverture est cliquable.



Femme Fontaine

Le mécanisme complet de l'éjaculation féminine

Le chapitre 6 t'a montré le seuil de l'éjaculation. Ce guide explique tout ce qui se passe derrière : les glandes, la pression, et comment la faire gicler à volonté, avec ou sans kunyaza.



L'art de déclencher des orgasmes multiples chez sa partenaire

Les 90 secondes qui suivent son premier orgasme

Elle a joui une fois, qu'elle ait coulé ou tremblé. Ce guide te dit quoi faire de ta main et de ton doigt pendant les 90 secondes qui suivent, pour déclencher le deuxième sans la brûler.



Le clitoris qu'on ne voit pas

Comprendre l'anatomie complète

Le chapitre 2 t'a dit que la pointe n'est qu'une petite partie. Ce guide montre tout l'organe, ses racines sous les lèvres, et pourquoi le kunyaza le caresse en entier.



Les mains de l'expert

La faire jouir avec les doigts, sans pénétration

Les soirs où ton érection faiblit, le chapitre 7 te fait passer aux doigts. Ce guide leur donne une vraie méthode, geste par geste, du réveil au sommet.



Les zones sensibles dans le vagin

Les angles de pénétration qui la font trembler

Tes 20 % dans son vagin sont courts. Ce guide te montre où viser pendant ces pénétrations : la carte des zones sensibles du vagin et l'angle du bassin pour chacune.



Le Goat

Profondeur et angles pour maximiser sa jouissance

Quand tu la pénètres plus longtemps après son orgasme, ce guide croise les deux variables qui comptent : la profondeur de chaque zone du vagin et l'angle qui l'atteint.



Faire l'amour avec sensualité

Les techniques de tendresse, l'orgasme en 5 minutes

Le chapitre 8 t'a donné les dix minutes d'après. Ce guide travaille tout le reste : la lenteur, le toucher, les mots, pour qu'elle monte avant même le premier geste.

**Retrouve la collection complète Plaisirium sur la
boutique Savoir Intime.**

Le Kunyaza en un coup d'œil

📊 **80 % du temps sur sa vulve, 20 % dans son vagin.** Quand elle réagit, tu ne changes rien. 🗝️

👤 Avant de commencer

- ✅ Elle **urine**, la **serviette** est posée, **téléphones** en silencieux
- ✅ **Lumière douce**, lubrifiant **à base d'eau** à portée de main
- ✅ Vos deux mots : « **ça vient** » 🗨️ pour continuer, « **stop** » 🛑 pour tout arrêter

🪑 La position

Toi **assis, dos calé**.

Elle **allongée**, ses jambes sur tes cuisses.

Un **coussin sous ses reins**.

👋 Les 5 gestes

👉 **Tapotement** · 🔄 **Balayage** · 🧼 **Essuie-glace** · 📡 **Cercles** · ~ Zigzag

💧 Recharge ton gland à l'entrée du vagin. ⚠️ **Jamais de passage vers l'anus.**

🕒 Les 4 phases

📺 **Réveil** : 100 % sur la vulve, lent et léger

🔥 **Montée** : 2 à 3 min sur la vulve, 20 à 30 s dans le vagin

🗨️ **Plateau** : ton **geste phare**, sans rien changer

💫 **Orgasme** : même geste, **un seul réglage à la fois**

🔧 Si ça bloque

👉 **Tu débandes** : passe aux doigts sans t'arrêter, serre la base du pénis

👉 **Son vagin se dessèche** : retour au réveil et lubrifiant

👉 **Clitoris trop sensible** : gland sur les lèvres, pression légère

🗨️ Au seuil

Elle : respire, relâche, pousse doucement.

Toi : même geste, voix rassurante.

🕒 Après

10 minutes collé à elle, puis elle va uriner.

Un **message le lendemain**. 📱

PLAISIRIUM · AVEC ELLE, JAMAIS SUR ELLE 💛