

GUIDE PRATIQUE

CLITORIS

EXTERNE & INTERNE

La combinaison parfaite pour déclencher
des **orgasmes multiples** chez elle



PLAISIRIUM

Avant de commencer

 **Réservé aux adultes.** Ce guide s'adresse uniquement aux personnes majeures, dans le cadre d'une relation entre adultes consentants.

 **Le consentement d'abord.** Chaque geste se fait avec son accord et à son rythme. Un « non », un « stop » ou une hésitation se respectent immédiatement, sans discussion.

 **Vocation éducative.** Ce guide transmet des connaissances pratiques sur l'anatomie et le plaisir. Il ne remplace ni un avis médical ni un suivi professionnel.

 **Hygiène.** Ongles courts et limés, mains lavées, gel lubrifiant à base d'eau. Aucun passage de l'anus vers le vagin sans lavage préalable.

 **Santé.** En cas de douleur persistante, de saignement ou de brûlure qui revient, elle consulte un médecin ou une sage-femme avant de reprendre.

 **Protection.** Ce guide ne traite ni de contraception ni de protection contre les infections : parlez-en en couple et faites vos choix en conscience.

 **Droits réservés.** Ce guide est protégé. Sa copie, sa revente ou son partage sans autorisation sont interdits.



Sommaire



Introduction 4

1

Où il se cache vraiment 5

2

Le clitoris externe, faire monter sans la brûler 12

3

Le clitoris interne, allumer ce qu'on ne voit pas 19

4

Les combinaisons sans pénétration 26

5

Les combinaisons avec pénétration 34

6

Le relais, enchaîner le deuxième puis le troisième 43

7

Le déroulé d'une soirée complète 52



Conclusion 61



Fiche récap à garder sur ton téléphone 62



Introduction

Ce que tu appelles le clitoris, ce petit bouton en haut de son sexe, n'en est que la pointe 🏠. Le vrai clitoris mesure une dizaine de centimètres : il plonge sous la peau, se divise en deux branches et deux bulbes qui viennent entourer l'entrée de son vagin, et la zone G que tant d'hommes cherchent à tâtons, c'est en grande partie ce même organe touché par l'intérieur. Clitoris externe et clitoris interne forment donc un seul organe avec deux portes d'entrée, et jusqu'ici tu n'en utilisais qu'une. Voilà pourquoi tout s'arrête après son premier orgasme : la pointe devient si sensible qu'elle repousse ta main, tu retires tout en croyant que c'est fini, alors que l'autre porte était encore grande ouverte.

Ce guide t'apprend deux gestes. D'abord prendre l'organe en étau, en stimulant l'extérieur et l'intérieur en même temps pour que son plaisir monte plus haut et plus profond 🔥. Ensuite passer le relais : quand elle jouit, tu bascules sur la porte intérieure le temps que la pointe se calme, puis tu reviens dessus pour déclencher le deuxième orgasme, puis le troisième. Tu vas appliquer cette combinaison avec tes mains et ta bouche comme pendant la pénétration 🖐️, sans pilule, sans durer une heure, toujours à son rythme et avec son envie. Chaque chapitre te donne une action à faire dès ce soir, et on commence par la carte : savoir exactement où il se cache.

01

CHAPITRE 1

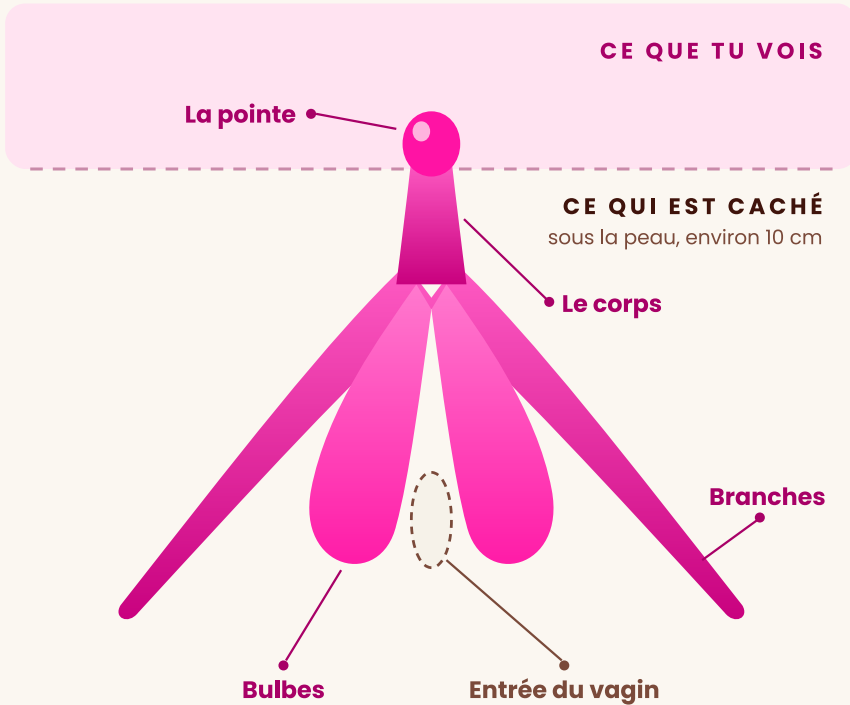


OÙ IL SE CACHE VRAIMENT

Par où peux-tu l'atteindre ?

Avant de parler de combinaisons, tu dois savoir **par où tu peux l'atteindre**. Le clitoris a cinq points d'accès, et chacun donne une sensation différente.

On les parcourt dans l'ordre, **de haut en bas et de l'extérieur vers l'intérieur**, exactement comme ta main le fera ce soir.



Seule la pointe dépasse. Le corps passe sous le pubis et le capuchon, les bulbes et les branches se cachent sous les lèvres, et la paroi avant du vagin touche l'organe par l'intérieur.

🏔️ Point 1 : le pubis, la porte que personne n'utilise

C'est le petit mont bombé juste au-dessus de son sexe, posé sur l'os. Sous la peau, **le corps du clitoris descend de là** vers la pointe.

Pose ta paume à plat dessus, appuie légèrement et fais de lents cercles. Tu peux aussi tirer doucement la peau vers son ventre : la pointe se découvre un peu plus en dessous.

🔥 Elle ressent une chaleur profonde et diffuse, sans jamais d'agression. C'est la meilleure façon de commencer, et c'est aussi la zone que ton pubis frottera pendant la pénétration.



Le pubis, la première porte : une paume posée à plat suffit à réveiller le corps du clitoris.

👑 Point 2 : le capuchon, ton filtre de sécurité

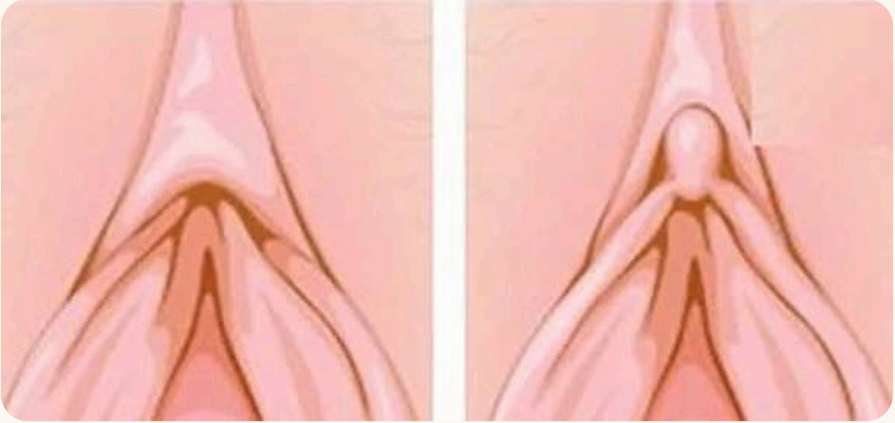
Remonte là où les petites lèvres se rejoignent, en haut : tu trouves un petit repli de peau en forme de capuche. La pointe est cachée juste en dessous.

Place deux doigts juste au-dessus de la pointe, sur le capuchon. Sous la peau, tu sens un petit cordon souple qui remonte vers le pubis : c'est

le corps du clitoris. Fais-le rouler doucement entre ton pouce et ton index.



La sensation est forte mais adoucie par la peau. **C'est par là que tu dois presque toujours commencer**, jamais par la pointe à nu.



À gauche, la pointe cachée sous le capuchon. À droite, le capuchon remonté vers le pubis : la pointe se découvre.

● Point 3 : la pointe, le bouton que tout le monde connaît

Sous le capuchon, la pointe a la taille d'un petit pois, parfois moins. Chez certaines femmes, elle reste presque entièrement cachée, c'est normal.

Sur ces quelques millimètres se concentrent des milliers de terminaisons nerveuses. C'est **la zone la plus sensible de tout son corps**.



Touchée au bon moment, elle déclenche une sensation électrique. Touchée à froid ou trop fort, elle fait mal. Tu ne l'attaques directement que lorsqu'elle est très excitée et bien lubrifiée.

🌸 Point 4 : les lèvres, qui cachent les bulbes

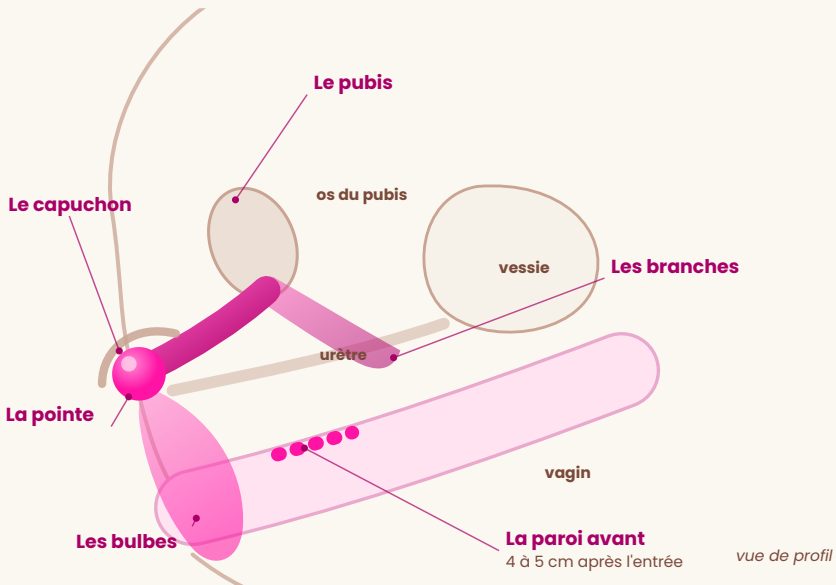
De chaque côté de l'entrée de son vagin, sous les grandes et les petites lèvres, se trouvent les deux bulbes et les deux branches du clitoris. Ils longent l'os et encadrent l'ouverture comme deux bras.

Masse de haut en bas le sillon entre grandes et petites lèvres. Tu peux aussi resserrer doucement les grandes lèvres l'une contre l'autre au-dessus de la pointe : **tu la stimules sans la toucher**.

💡 Voilà pourquoi les premiers centimètres de son vagin sont les plus sensibles : ils sont entourés par ces bulbes. Une pénétration profonde et brutale passe à côté de cette zone.

👉 Point 5 : la paroi avant, le clitoris vu de l'intérieur

Glisse un doigt en elle, paume tournée vers son ventre, sur quatre ou cinq centimètres, soit environ deux phalanges. Sur la paroi du dessus, tu sens une zone un peu rugueuse, comme le palais de ta bouche.



Vu de profil, tout se comprend : la pointe n'est que le sommet d'un organe qui plonge sous le pubis et vient border la paroi avant du vagin.

C'est là que le clitoris interne, l'urètre et le vagin se rejoignent. Quand tu presses cette zone, **tu appuies sur le clitoris par l'intérieur**.

👉 Elle ressent une sensation profonde qui irradie dans tout son bassin. Au début, elle peut avoir envie d'uriner : c'est normal, rassure-la et laisse-la se relâcher. Cette porte ne s'ouvre qu'après l'excitation, jamais à froid.

🔥 Les signes qu'il s'est réveillé

Le clitoris entier gonfle de sang avec l'excitation, comme ton pénis. Tant qu'il n'est pas gonflé, les portes intérieures restent fermées. Voici ce qui te dit qu'il est prêt :

🌸 Ses lèvres sont **gonflées et plus foncées** que d'habitude.

💧 Elle est **bien mouillée**, sans que tu aies besoin d'insister.

👉 La paroi avant **se bombe sous ton doigt** et devient plus ferme.

👄 Sa respiration s'accélère et son **bassin vient vers ta main**.

⚠️ Un signe trompe beaucoup d'hommes : juste avant l'orgasme, **la pointe se rétracte sous le capuchon** et semble disparaître. Ne la cherche surtout pas : elle est au bord de jouir, continue exactement ce que tu fais.

🌙 Ce soir : la visite des 5 portes

Prépare le terrain : **ongles courts et limés, mains propres**, un gel lubrifiant à base d'eau à portée de main. Propose-lui de passer aux toilettes avant, ça évitera la gêne au point 5.

Dis-lui simplement : « Ce soir, on ne cherche rien. Je veux juste découvrir ce que tu aimes. »

Parcours les cinq points dans l'ordre, **environ deux minutes chacun**, lentement. Pour chaque point, demande-lui : « Plus fort, moins fort, ou tu veux que je reste là ? »

Garde le point 5 pour la fin, **seulement si les signes du réveil sont là**. Sinon, tu t'arrêtes au point 4 et tu gardes la paroi avant pour un autre soir.

🎯 L'objectif n'est pas l'orgasme. L'objectif, c'est de repérer **ses deux points préférés**. Si elle jouit en route, tant mieux.

📌 Ce que tu retiens

- Le clitoris a **cinq portes** : le pubis, le capuchon, la pointe, les lèvres et la paroi avant du vagin.
- Tu commences toujours **par l'extérieur et par le haut**, jamais par la pointe à nu.
- Les portes intérieures ne s'ouvrent qu'**après l'excitation**, quand l'organe est gonflé.
- Si la pointe disparaît sous le capuchon, **elle est au bord de l'orgasme** : ne change rien.
- Ce soir, tu explores sans objectif et tu repères **ses deux points préférés**.

02

CHAPITRE 2



LE CLITORIS EXTERNE, FAIRE MONTER SANS LA BRÛLER

Comment toucher la pointe pour que ça monte au lieu de faire mal ?

La plupart des hommes attaquent la pointe directement, vite et fort, comme ils l'ont vu dans les vidéos. Résultat : elle se crispe, recule son bassin, ou simule pour que ça s'arrête.

La pointe ne se force pas, elle se chauffe. Ce chapitre te montre comment la faire monter pas à pas jusqu'à l'orgasme, sans jamais lui faire mal.



Avant de toucher : ta main et le glissant

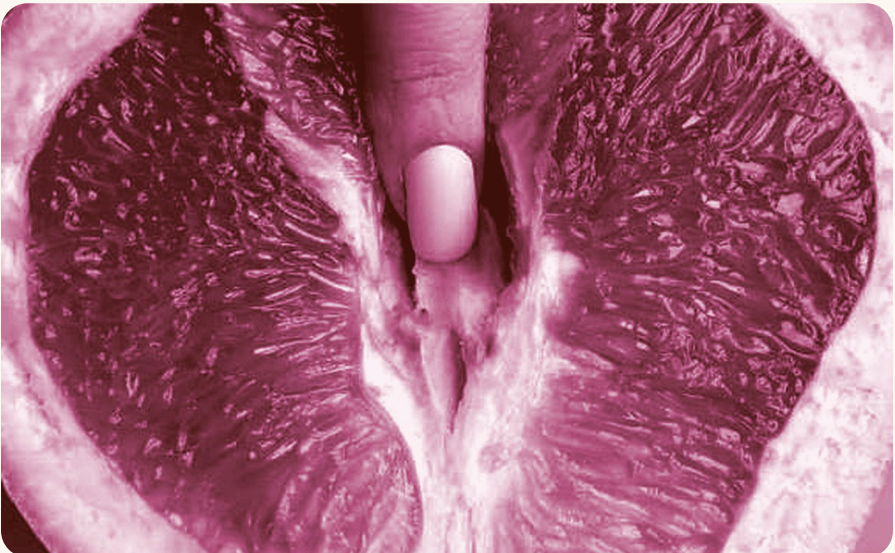
Tu touches avec **la pulpe de tes doigts**, le coussinet souple, jamais avec le bout ou l'ongle. Ongles courts et limés, toujours.



La pointe ne produit aucune lubrification propre. La mouille vient de l'entrée du vagin : remonte-la avec tes doigts, ou utilise un gel à base d'eau. La salive, elle, sèche en deux minutes.



Allonge-toi à côté d'elle et pose ton avant-bras sur son pubis ou sa cuisse. Ton poignet reste stable, tu ne fatigues pas, et tu ne changes pas de rythme au pire moment.



La pulpe du doigt, jamais le bout ni l'ongle : c'est elle qui fait monter sans brûler.

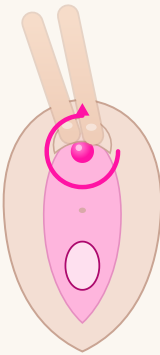
🌀 L'approche : du plus loin vers le centre

Tu ne vas jamais droit au but. Tu commences par l'intérieur de ses cuisses, puis le pubis, puis les lèvres, puis le capuchon. La pointe vient en dernier.

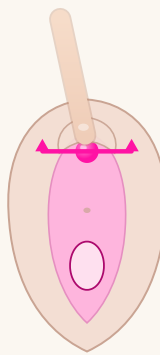
À chaque étape, tu attends un signe avant d'avancer : **son bassin qui vient chercher ta main**. Tant qu'elle ne réclame pas, tu restes où tu es.

🔥 Une astuce qui fait monter l'envie : effleure tout près de la pointe sans la toucher, puis éloigne-toi. Recommence deux ou trois fois. Quand tu la touches enfin, la sensation est décuplée.

👉 Les 3 gestes de base



Les cercles
sur le capuchon



Le va-et-vient
d'un centimètre



La pression immobile
tu appuies et tu restes

Pulpe des doigts, jamais l'ongle · pression d'une paupière

Les trois gestes se font sur le capuchon, jamais sur la pointe à nu.

🌀 Geste 1 : les cercles sur le capuchon

Deux doigts à plat sur le capuchon, juste au-dessus de la pointe. Tu fais de petits cercles lents, de la taille d'une pièce de monnaie, en faisant rouler la peau sur la pointe.¹⁴

C'est le geste d'ouverture idéal : intense mais filtré par la peau. Beaucoup de femmes jouissent uniquement avec lui.

Geste 2 : le va-et-vient

Un doigt ou deux, sur le capuchon ou sur le côté de la pointe. Tu fais de petits allers-retours d'un centimètre, de gauche à droite ou de haut en bas.

Certaines préfèrent un côté plus que l'autre, souvent sans le savoir. Teste le côté gauche, puis le droit, et regarde lequel la fait réagir le plus.

Geste 3 : la pression immobile

Deux ou trois doigts à plat sur le capuchon. Tu appuies et tu restes, en faisant seulement de minuscules balancements, presque invisibles.

C'est le geste des moments où la pointe devient trop sensible : quand elle est au bord de l'orgasme, ou juste après. Tu le retrouveras au chapitre 6, **il est au cœur du relais**.

Avec ta langue, les mêmes gestes

Les trois gestes marchent aussi avec ta bouche. Langue large, plate et détendue : c'est l'équivalent du capuchon, doux et enveloppant.

Langue pointue : plus intense, à garder pour la fin.

Garde un rythme régulier, comme un métronome. Et laisse tomber les petites morsures et les aspirations fortes tant qu'elle ne te les demande pas.



La bonne pression et la bonne vitesse

👁 Pour la pression, un repère simple : appuie comme tu appuierais sur ta propre paupière fermée. Une pression qui se sent, mais qui ne fait jamais mal.

🐢 Pour la vitesse, commence lentement. Tu accélères par petites étapes, et seulement quand son bassin te le réclame.



La règle d'or : quand elle monte, tu ne changes plus rien

Voici le piège où tombent presque tous les hommes. Elle commence à gémir, tu te dis que tu fais bien, alors tu accélères ou tu appuies plus fort. Et elle redescend d'un coup.

Quand elle dit « continue », ça veut dire **exactement pareil**. Même vitesse, même pression, même endroit.

🔒 Tu verrouilles ton geste et tu le tiens jusqu'à ce que son corps se relâche. Même si ton poignet chauffe, même si tu as envie d'essayer autre chose.



Lire ses signaux



Feu vert, tu continues :

- Son bassin pousse vers ta main ou ta bouche.
- Sa respiration s'accélère et ses gémissements deviennent réguliers.
- Ses cuisses se tendent ou s'ouvrent davantage, ses orteils se crispent.



Feu rouge, tu adoucis :

- Elle recule son bassin ou serre les cuisses sur ta main.
- Elle grimace, souffle « aïe » ou déplace tes doigts.
- Son corps se raidit en fuyant ta main au lieu de venir vers elle.



Attention à ne pas confondre : juste avant l'orgasme, elle peut aussi se tendre et retenir sa respiration. La différence tient au bassin : s'il vient vers toi, c'est le plaisir. S'il s'éloigne, c'est trop.

Au feu rouge, **tu ne retires pas ta main**. Tu reviens sur le capuchon, tu baisses la pression, tu remets du glissant, et tu repars doucement.

🌙 Ce soir : un seul geste, jusqu'au bout

Commence par lui demander : « Montre-moi comment tu aimes. » Pose ta main sous la sienne et laisse-la guider ton doigt pendant une minute. Tu apprendras plus en une minute qu'en un an de devinettes.

Ensuite, choisis **un seul des trois gestes**, celui qui lui a le plus plu. Fais l'approche complète, des cuisses jusqu'au capuchon, sans te presser.

🕒 Donne-toi du temps : il faut souvent plus de dix minutes pour qu'elle arrive au bout. Dès qu'elle commence à monter, tu verrouilles vitesse et pression, et tu ne changes plus rien.

Quand elle jouit, **ne retire pas ta main d'un coup**. Laisse-la posée, immobile. Tu comprendras pourquoi au chapitre 6.

📌 Ce que tu retiens

- La pointe ne se force pas, elle se chauffe : tu vas toujours **du plus loin vers le centre**.
- Tu touches avec la pulpe des doigts, bien lubrifiée, avec **la pression d'une paupière**.
- Trois gestes suffisent : les cercles, le va-et-vient et la pression immobile.
- Quand elle monte, tu ne changes plus rien : « **continue** » **veut dire exactement pareil**.
- Bassin qui vient vers toi, tu continues. Bassin qui recule, tu adoucis sans retirer ta main.

03

CHAPITRE 3



LE CLITORIS INTERNE, ALLUMER CE QU'ON NE VOIT PAS

Comment faire réagir la partie cachée ?

Tu sais maintenant faire monter la pointe. Mais la pointe ne mesure que quelques millimètres, alors que le reste de l'organe, près de dix centimètres, attend sous la peau.

Presque aucun homme ne sait le réveiller. Tu vas apprendre à l'atteindre de trois façons : par le dessus, par les côtés et par l'intérieur.

La règle d'or : jamais à froid

Le clitoris interne ne réagit que lorsqu'il est gonflé de sang. Tant qu'elle n'est pas excitée, tu presses sur une zone endormie.

Si tu y vas trop tôt, elle ne sent rien, elle se sent gênée, ou elle a juste envie d'uriner. Beaucoup d'hommes en concluent que « la zone G, ça ne marche pas avec elle ».

 Avant d'entrer, tu passes **au moins dix minutes à l'extérieur** avec les gestes du chapitre 2. Et tu vérifies les signes du réveil vus au chapitre 1 : lèvres gonflées, bien mouillée, bassin qui vient vers ta main.

Ici, tu presses au lieu de frotter

La pointe aime la légèreté et le glissement. Le clitoris interne, lui, aime **la pression ferme et la lenteur**.

👉 Repère simple : appuie comme quand tu masses l'épaule de quelqu'un. Une pression franche, qui s'enfonce, sans jamais faire mal.

🐢 Pour le rythme, compte une pression par seconde, voire plus lent. Les frottements rapides l'irritent sans rien réveiller en profondeur.



Une pression franche et lente, comme un massage : c'est ce que réclame le clitoris interne.

👉 Les 3 gestes

🏔️ **Geste 1 : la pression du dessus**

Pose le talon de ta main sur son pubis, juste au-dessus du capuchon, les doigts tournés vers son nombril.

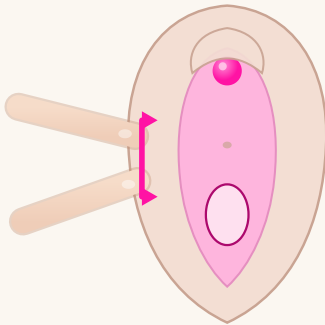
Appuie vers le bas, puis fais basculer ta main lentement, comme une vague. Tu presses le corps du clitoris là où il descend sous la peau.

🔥 Elle ressent une chaleur qui descend vers son sexe. Ce geste est aussi un excellent pont : il chauffe l'intérieur sans toucher la pointe.

🌸 Geste 2 : les bulbes par les côtés

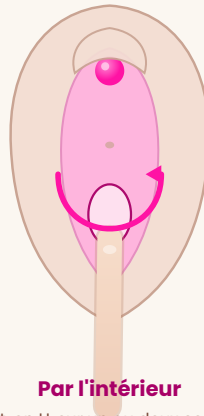
Par l'extérieur, prends délicatement une grande lèvre entre ton pouce et ton index. Fais-la rouler doucement en remontant du bas vers le haut, puis passe de l'autre côté.

Par l'intérieur, entre un seul doigt sur un ou deux centimètres, pas plus. Appuie sur les côtés de l'entrée en dessinant un U, du bas à gauche vers le bas à droite.



Par l'extérieur

tu roules la grande lèvre



Par l'intérieur

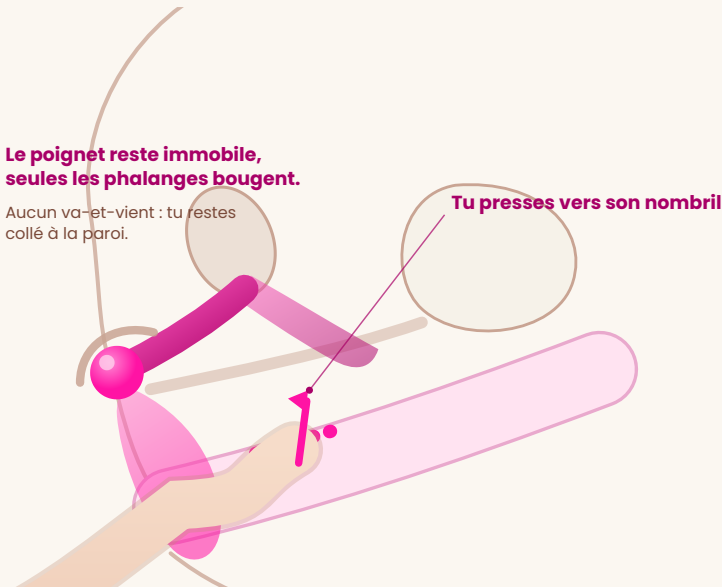
un doigt, en U, sur un ou deux centimètres

Les deux accès aux bulbes. L'entrée de son vagin se gonfle, et très souvent, elle se met à réclamer la pénétration.

🦋 Geste 3 : le crochet sur la paroi avant

Paume tournée vers son ventre, glisse ton majeur, ou ton majeur et ton annulaire, sur quatre ou cinq centimètres, jusqu'à la zone rugueuse.

Plie tes doigts en crochet et presse la paroi vers son nombril, puis relâche. C'est le geste « viens ici », lent et appuyé.



Le geste « viens ici » : tu restes collé à la paroi avant et tu presses vers son nombril, sans jamais ressortir.

 Ton poignet reste immobile, seules tes phalanges bougent. Et tu restes collé à la paroi : aucun va-et-vient d'entrée et de sortie, ça, c'est le réflexe de la pénétration.

À mesure qu'elle s'excite, la zone se bombe et durcit sous ton doigt. Tu peux alors appuyer un peu plus fort.

Envie d'uriner et liquide : ce qui est normal

L'urètre passe juste au-dessus de la paroi avant. Quand tu presses, elle peut avoir l'impression qu'elle va faire pipi, surtout les premières fois.

Rassure-la avant de commencer : elle est passée aux toilettes, la vessie est vide. Invite-la à se relâcher au lieu de se retenir : la sensation passe en quelques secondes et laisse place au plaisir.

💧 Chez certaines femmes, un liquide peut sortir. Une serviette sous ses fesses règle la question, et tu ne réagis jamais avec surprise ou dégoût.

⚠️ Si elle ressent une douleur vive ou une brûlure qui persiste, tu arrêtes. Et si ça revient à chaque fois, elle en parle à un médecin.

⚡ L'éclair et la vague

La pointe donne un plaisir électrique, rapide et localisé : **un éclair**.

Le clitoris interne donne un plaisir plus lent à monter, plus profond et plus large. Il peut envahir tout son bassin et faire trembler ses jambes : **une vague**.

🌱 Elle n'aura peut-être pas d'orgasme interne dès le premier soir. Beaucoup de femmes ont besoin de deux ou trois séances pour apprivoiser ces sensations nouvelles. Chaque fois compte.

Retiens surtout ceci : **le clitoris interne supporte la pression même quand la pointe devient intouchable**. C'est cette porte qui te servira de relais au chapitre 6.



Ce soir : dix minutes dehors, puis tu entres

Prépare le terrain : ongles courts, mains propres, gel à base d'eau, une serviette sous elle. Propose-lui un passage aux toilettes avant.

Fais monter l'extérieur pendant **au moins dix minutes** avec son geste préféré du chapitre 2. Garde-la haut, sans la faire jouir pour l'instant.

Puis enchaîne les trois gestes dans l'ordre : le dessus, les côtés, l'intérieur. Environ deux minutes chacun, lentement.

Termine par le crochet et tiens-le au moins cinq minutes, sans chercher l'orgasme. Demande-lui : « Plus haut, plus bas, plus fort ? »

Si elle se crispe ou si la sensation devient désagréable, tu ressors doucement et tu reviens au capuchon. Tu retenteras un autre soir, sans pression.



Ce que tu retiens

- Le clitoris interne se réveille seulement après l'excitation : **dix minutes dehors minimum.**
- Ici, tu presses au lieu de frotter : pression ferme et rythme lent.
- Trois accès : le talon de la main sur le pubis, les bulbes par les côtés, le crochet sur la paroi avant.
- L'envie d'uriner au début est normale : vessie vide, serviette, et elle se relâche.
- La pointe donne l'éclair, l'intérieur donne la vague, et **c'est l'intérieur qui servira de relais** pour les multiples.

04

CHAPITRE 4



LES COMBINAISONS SANS PÉNÉTRATION

Comment la prendre en étau avec tes mains et ta
bouche seulement ?

Tu sais maintenant allumer la pointe et réveiller l'intérieur. Il est temps de faire les deux en même temps.

Quand tu stimules les deux portes ensemble, l'organe est pris en étau : pressé par le dessus et par l'intérieur à la fois. Le plaisir monte plus haut, et l'orgasme devient à la fois l'éclair et la vague.

Ce chapitre se fait uniquement avec tes mains et ta bouche. C'est l'arme des soirs où tu as déjà fini, où tu es fatigué, ou quand elle n'a pas envie d'être pénétrée.

La règle de coordination : une porte mène, l'autre accompagne

Le piège, c'est de vouloir faire deux mouvements différents en même temps. C'est comme se tapoter la tête en se frottant le ventre : au bout de trente secondes, tout se dérègle.

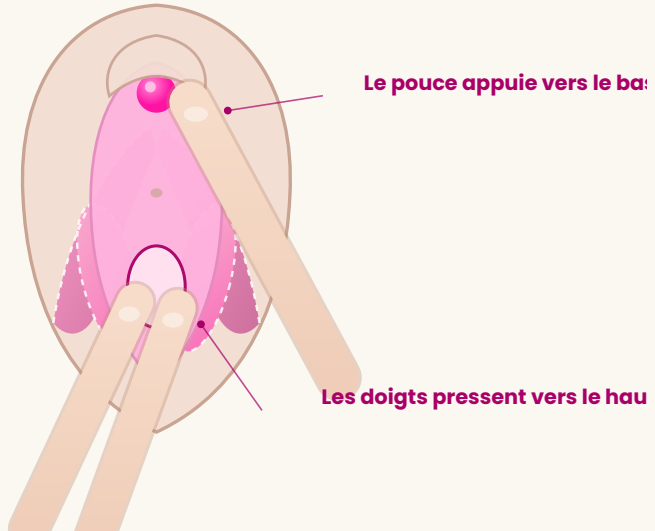
La solution est simple. **Une porte mène** : elle bouge, avec le geste qu'elle préfère. **L'autre accompagne** : elle presse de façon stable, ou suit exactement le même rythme.

👉 Et tu ne démarres jamais par les deux. D'abord dix minutes dehors, puis tu ajoutes l'intérieur une fois les signes du réveil là. Surtout, quand tu entres, **tu ne lâches pas l'extérieur**.



Combinaison 1 : le pouce et le crochet

Une seule main suffit. Allonge-toi à côté d'elle, face à son visage. Glisse ton majeur et ton annulaire en crochet sur la paroi avant, paume vers son ventre. Puis pose ton pouce sur le capuchon, à plat.



Le pouce appuie vers le bas pendant que le crochet presse vers le haut : l'organe est pincé entre tes doigts.

Tu fais bouger toute ta main d'un seul bloc, en douceur : le crochet presse vers le haut pendant que ton pouce appuie vers le bas. L'organe se retrouve pincé entre tes doigts, par l'intérieur et par l'extérieur.



Variante : ton crochet reste en pression immobile, et ton pouce seul fait de petits cercles sur le capuchon. Ici, c'est le pouce qui mène.

💖 Le gros avantage : ton autre main reste libre pour caresser ses seins, tenir sa main, l'embrasser. Elle se sent entourée, et c'est souvent la combinaison qu'elle préfère pour se laisser aller.



Ton autre main reste libre : elle se sent entourée et se laisse aller.

👄 **Combinaison 2 : la bouche et le crochet**

C'est la plus puissante des trois. Place-toi entre ses jambes, avec un coussin sous ses fesses pour soulager ta nuque.

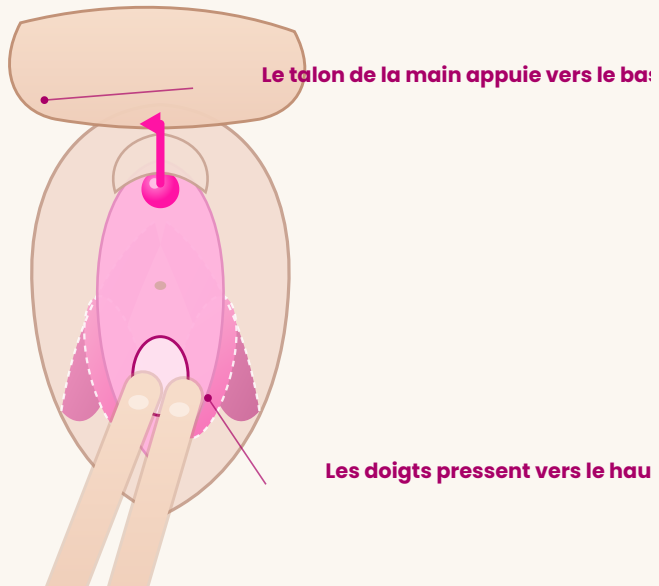
Ta langue large et plate travaille sur le capuchon, avec le geste du chapitre 2 qu'elle aime le plus. Tes doigts en crochet pressent la paroi avant au même rythme.

🎵 Ici, c'est ta langue qui mène. Tes doigts suivent la cadence, une pression à chaque passage de langue, ou une pression stable si tu perds le rythme.

Si elle pose ses mains sur ta tête, laisse-la guider : elle te montre l'endroit et la vitesse exacts. Et quand elle monte, tu verrouilles tout, langue et doigts, sans rien changer.

👐 **Combinaison 3 : la paume et le crochet**

Cette fois, tu utilises tes deux mains. Le talon d'une main sur son pubis, juste au-dessus du capuchon. Les doigts de l'autre main en crochet sur la paroi avant.



Le clitoris interne est serré entre tes deux mains, sans que la pointe soit touchée : garde bien cette combinaison en tête pour le chapitre 6.

Le talon appuie vers le bas, le crochet presse vers le haut. Tu serres le clitoris interne entre tes deux mains, lentement, comme une vague qui va et vient.

🧠 La pointe n'est presque pas touchée. Le plaisir monte par l'intérieur, profond et large, et fait souvent trembler ses jambes.

💡 C'est la combinaison idéale pour les femmes dont la pointe s'irrite vite. Garde-la bien en tête : c'est elle qui te servira de relais au chapitre 6.



Quelle combinaison pour elle ?



Elle adore ta langue : **combinaison 2**, la bouche et le crochet.



Elle aime que tu restes contre elle, que tu l'embrasses :
combinaison 1, le pouce et le crochet.



Sa pointe est très sensible ou elle a vite mal : **combinaison 3**, la paume et le crochet.

Si tu ne sais pas, commence par la combinaison 1. C'est la plus facile à coordonner et la plus rassurante pour elle.



Le soir où tu as fini avant elle

Tu connais la scène. Tu jouis, tu t'allonges, et elle reste là, le corps encore allumé, pendant que tu t'endors.

Ce soir-là, ta fatigue ne compte plus. Tes mains et ta bouche n'ont aucun temps de récupération. Tu reprends là où elle en était, avec une des trois combinaisons.

🔥 Et comme elle est déjà gonflée par l'excitation, les portes intérieures s'ouvrent tout de suite. Pour elle, c'est souvent la meilleure fin de soirée qui soit.

💖 Le détecteur de vérité

Quand tes doigts sont en elle, tu as un avantage énorme : **tu sens son orgasme.**

Au moment où elle jouit, son vagin se contracte autour de tes doigts par pulsations régulières, à peu près une par seconde. Puis les contractions ralentissent, et son corps se relâche.

✅ Ces pulsations sont un signe fiable. Si tu les sens, tu n'as plus besoin de deviner.

Et quand elles arrivent, tu ne changes rien et tu ne retires pas tes doigts. Tu laisses ta main en place, immobile. **Le chapitre 6 commence exactement à cet instant.**

🚫 Les 4 erreurs qui cassent la combinaison

- **Deux rythmes différents** : tes doigts et ta langue se contredisent, elle ne sait plus sur quoi se concentrer. Une porte mène, l'autre suit.
- **Lâcher l'extérieur en entrant** : elle retombe aussitôt. La pointe reste stimulée pendant que tu ajoutes l'intérieur.
- **Accélérer au moment où elle monte** : tu la fais redescendre d'un coup. Tu verrouilles.
- **Changer de combinaison en plein milieu** : si elle monte, tu restes sur la même jusqu'au bout.

🌙 **Ce soir : une seule combinaison, tenue jusqu'au bout**

Choisis la combinaison qui correspond à son profil. Prépare le terrain : ongles courts, gel à base d'eau, serviette, passage aux toilettes avant.

Fais monter l'extérieur pendant dix minutes avec son geste préféré. Quand les signes du réveil sont là, **entre en douceur sans lâcher la pointe.**

Trouve ton rythme, décide quelle porte mène, puis tiens la combinaison sans rien changer jusqu'à sentir les pulsations autour de tes doigts.

Au moment où elle jouit, tu retires seulement la stimulation de la pointe et tu laisses tes doigts immobiles en elle. Observe sa respiration. Tu viens de préparer le terrain du deuxième orgasme.

📌 **Ce que tu retiens**

- Les deux portes ensemble prennent l'organe en étau : **l'éclair et la vague en même temps.**
- Une porte mène, l'autre accompagne : jamais deux rythmes différents.
- Trois combinaisons : le pouce et le crochet, la bouche et le crochet, la paume et le crochet.
- Quand tu as fini avant elle, tes mains et ta bouche prennent le relais sans temps de récupération.
- Les pulsations autour de tes ³⁹doigts signalent l'orgasme : **tu ne retires rien, tu restes immobile.**

05

CHAPITRE 5



LES COMBINAISONS AVEC PÉNÉTRATION

Comment garder les deux portes ouvertes quand tu es en elle ?

Tu la fais monter avec tes mains et ta bouche, puis tu entres en elle, et le feu retombe. Beaucoup d'hommes vivent cette scène sans comprendre ce qui se passe.

L'explication est simple : le va-et-vient classique ne touche presque aucune des deux portes. La pointe reste à l'écart, et les coups profonds passent au-delà des premiers centimètres, là où se trouvent les bulbes et la paroi avant.

Ce chapitre te montre comment garder les deux portes ouvertes pendant que tu es en elle. Ton pénis devient la porte intérieure, et ton pubis ou ta main garde la porte extérieure.



La règle d'or : la pointe ne reste jamais seule

Pendant toute la pénétration, quelque chose doit toujours toucher la pointe : ton pubis, ton pouce, ou sa main à elle.

Au moment où tu entres, tu ne lâches rien. Si tes doigts étaient sur le capuchon, ils y restent pendant que ton pénis prend la place de ton crochet.

 La règle du chapitre 4 s'applique ici aussi : une porte mène, l'autre accompagne. Si ton pouce fait des cercles, ton bassin reste lent et régulier. Si ton bassin mène, ton pouce appuie de façon stable.

Les 3 réglages qui changent tout

 **La profondeur.** Les zones sensibles sont dans les quatre ou cinq premiers centimètres. Tu restes surtout à l'entrée, et tu ne vas au fond qu'occasionnellement, quand elle le réclame.

 **L'angle.** Ton gland doit viser vers son nombril, pour presser la paroi avant. Un coussin sous ses fesses ou un léger changement d'inclinaison suffit souvent.

 **Le mouvement.** Tu remplaces les grands coups par une bascule lente du bassin, qui frotte et qui presse au lieu de taper. Moins de va-et-vient, plus de contact.

 Bonus pour toi : cette bascule frotte beaucoup moins ton gland que le va-et-vient. La plupart des hommes tiennent nettement plus longtemps avec elle.

Position 1 : le glissement pubis contre pubis

Pars du missionnaire. Puis remonte ton corps de quelques centimètres sur le sien, jusqu'à ce que la base de ton pénis et ton pubis viennent appuyer sur son capuchon.

Ton pénis reste en elle, peu profond, orienté un peu vers le bas. Elle garde les jambes allongées ou légèrement repliées autour de tes cuisses.

Maintenant, tu ne pousses plus, tu frottes. Elle monte son bassin vers toi, tu redescends le tien vers elle, dans une bascule lente et continue, comme une vague. Ton pubis reste collé au sien en permanence.



Pubis contre pubis : tu ne pousses plus, tu frottes.

🔥 La pointe est frottée à chaque mouvement, l'entrée et la paroi avant sont pressées en même temps. C'est la combinaison la plus complète sans les mains.

⚠️ Tu gardes le même rythme du début à la fin. Au moment où elle monte, ce n'est surtout pas l'instant d'accélérer.

👑 **Position 2 : elle au-dessus, qui frotte**

Elle est assise sur toi. Au lieu de monter et descendre, elle avance et recule son bassin, comme si elle se berçait, en gardant son sexe collé à ton pubis.

Penchée en avant, elle frotte sa pointe contre ton pubis. Penchée légèrement en arrière, elle dirige ton gland vers sa paroi avant. Elle peut alterner les deux selon ce qu'elle ressent.

Toi, tu tiens ses hanches pour accompagner le mouvement, sans le forcer. Quand elle se penche en arrière, pose ton pouce sur son capuchon : la combinaison est complète.

 C'est elle qui contrôle la pression et la vitesse. C'est donc la position idéale pour les femmes dont la pointe est sensible, et pour celles qui aiment diriger.

Position 3 : la cuillère, la main devant

Allongés sur le côté, toi derrière elle, collé à son dos. Demande-lui de plier légèrement les hanches vers l'avant, comme une virgule : ton pénis vient alors naturellement presser la paroi avant.

Passe ton bras du dessus par-dessus sa hanche et pose ta main sur son pubis. Tes doigts travaillent sur le capuchon avec son geste préféré : cercles ou pression immobile.

Ici, c'est ta main qui mène. Ton bassin fait seulement de petites bascules lentes, peu profondes.

💖 Tu peux l'embrasser dans le cou, lui parler à l'oreille. C'est la position des soirs tendres, des soirs fatigués, et des femmes qui ont besoin de se sentir entourées pour se laisser aller.



Ton corps collé au sien, ta main devant : elle se sent entourée et la porte extérieure reste ouverte.

🛏 **Position 4 : à genoux, le coussin sous ses hanches**

Elle est allongée sur le dos, un coussin ferme sous ses fesses. Toi, tu es à genoux entre ses jambes, le buste droit.

Le coussin incline son bassin : ton gland vise directement la paroi avant. Tu fais des mouvements courts, à l'entrée, en appuyant vers son nombril.

Tes deux mains sont libres. Ton pouce se pose sur son capuchon pendant que l'autre main tient sa hanche ou caresse son ventre.

👁️ Tu vois tout : son visage, sa respiration, ses réactions. C'est la meilleure position pour apprendre à lire ses signaux en pleine pénétration.

👉 Et si c'est sa main à elle ?

Beaucoup de femmes ont besoin de toucher leur pointe elles-mêmes pendant la pénétration. Beaucoup d'hommes le vivent comme un reproche.

C'est tout le contraire. Elle connaît sa pointe mieux que personne, et toi, tu t'occupes de l'intérieur. Vous faites la combinaison à deux.

🗣️ Encourage-la même : « Montre-moi, touche-toi pendant que je suis en toi. » Tu regardes son geste, et tu sauras le reproduire au prochain rapport.

🕒 Quelle position pour vous ?

🕒 Tu jouis vite : **position 1**, le glissement pubis contre pubis.

👑 Elle aime diriger ou sa pointe est sensible : **position 2**, elle au-dessus.

💕 Soirée tendre ou fatigue : **position 3**, la cuillère.

👁️ Tu veux tout voir et garder tes mains libres : **position 4**, à genoux avec le coussin.



Quand elle jouit et quand toi tu arrives

Tu sens son orgasme autour de ton pénis comme autour de tes doigts : des pulsations régulières, puis un relâchement.

À ce moment, ton réflexe sera de partir en sprint pour finir avec elle. Retiens-toi. Tu restes enfoncé, immobile ou presque, et tu retires seulement la stimulation de la pointe. Le relais du chapitre 6 démarre là.

⚠ Et si tu sens que tu vas jouir avant elle, ralentis la bascule et laisse ta main mener. Si c'est trop tard, aucun drame : tu repasses aux combinaisons du chapitre 4.



Les 5 erreurs qui éteignent tout

- **Le marteau-piqueur** : des coups rapides et profonds qui passent au-delà des zones sensibles.
- **Lâcher la pointe en entrant** : elle redescend aussitôt.
- **Accélérer quand elle monte** : tu casses la vague au pire moment.
- **Changer de position en pleine montée** : tu la fais repartir de zéro.
- **Viser le fond** : tu dépasses les bulbes et la paroi avant, et tu peux lui faire mal.

🌙 Ce soir : une seule position, la pointe jamais seule

Fais monter l'extérieur pendant dix minutes, puis ajoute une des combinaisons du chapitre 4. Entre en elle seulement quand elle est très haut, et sans lâcher la pointe.

Choisis **une seule position** selon votre profil. Reste sur la bascule lente, peu profonde, angle vers son nombril.

Tiens le même rythme jusqu'à sentir les pulsations. Puis tu t'immobilises en elle, ta main quitte la pointe, et tu observes sa respiration.

📌 Ce que tu retiens

- Le va-et-vient classique rate les deux portes : trop profond, et la pointe reste seule.
- Pendant toute la pénétration, ton pubis, ta main ou la sienne reste sur la pointe.
- Trois réglages : **peu profond, angle vers le nombril, bascule au lieu des coups.**
- Quatre positions : le glissement pubis contre pubis, elle au-dessus, la cuillère, à genoux avec le coussin.
- Quand elle jouit, tu ne sprints pas : tu restes en elle, immobile, prêt pour le relais.

06

CHAPITRE 6



LE RELAIS, ENCHAÎNER LE DEUXIÈME PUIS LE TROISIÈME

Que faire à la seconde où elle jouit et te repousse ?

Voici la scène que tu connais. Elle jouit, ses cuisses se serrent sur ta main, elle souffle : « Arrête, c'est trop. »

À ce moment, presque tous les hommes font l'une de ces deux erreurs. Soit ils continuent sur la pointe, et elle a mal. Soit ils retirent tout, et son corps se refroidit en quelques minutes.

Il existe une troisième voie : **le relais**. Tu gardes le contact, tu changes de porte, et tu l'emmènes vers le deuxième orgasme.



Pourquoi le relais marche

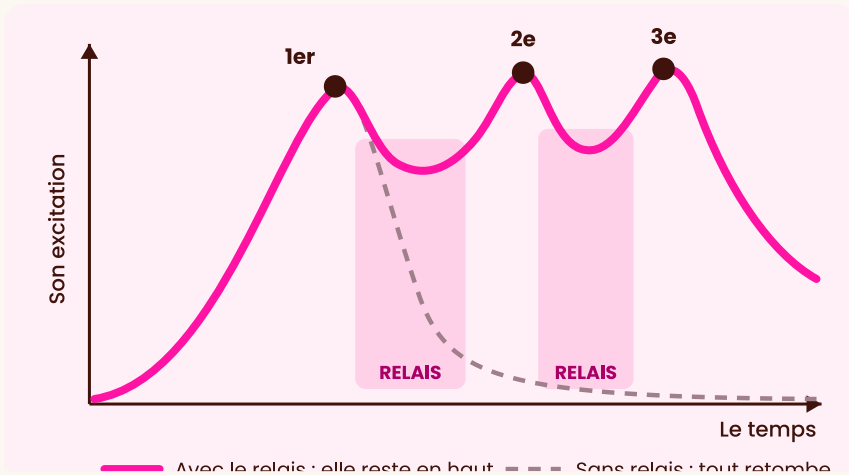
Juste après l'orgasme, la pointe devient hypersensible. Le moindre frottement la brûle, pendant quelques secondes chez certaines femmes, jusqu'à deux ou trois minutes chez d'autres.

Mais son excitation ne retombe pas d'un coup. L'organe reste gonflé de sang pendant un moment, et la partie interne supporte toujours la pression.



Si tu restes sur l'intérieur pendant que la pointe se calme, elle reste en haut au lieu de redescendre à zéro. Le deuxième orgasme part donc de beaucoup plus haut que le premier.

C'est pour ça qu'il arrive souvent plus vite, et qu'il est souvent plus profond.



Pendant chaque relais, la pointe se repose et l'intérieur la garde en haut : le prochain orgasme part de beaucoup plus haut.

Le relais en 4 étapes

Étape 1 : reconnaître le vrai orgasme

Tu le sens : **des pulsations régulières** autour de tes doigts ou de ton pénis, environ une par seconde. Souvent, sa respiration se bloque, puis elle lâche un grand souffle.

Ses jambes peuvent trembler, son ventre se contracter. Puis son corps se relâche d'un coup.

👉 Tant que les pulsations durent, tu ne changes rien. Tu attends qu'elles ralentissent pour passer à l'étape 2.

👐 Étape 2 : quitter la pointe sans quitter son corps

Dès que les pulsations ralentissent, ou dès qu'elle repousse ta main, tu quittes la pointe. Mais **tu ne quittes pas son corps**.

La main qui était sur le capuchon remonte sur son pubis. Tu poses le talon de ta main à plat et tu appuies doucement, immobile. C'est le geste du dessus, vu au chapitre 3.

Tes doigts en crochet, ou ton pénis, restent en elle sans bouger.

🕒 Tu tiens cette immobilité pendant quinze à trente secondes. Elle reprend son souffle, et elle sent que tu es encore là. Aucun geste brusque, aucune sortie d'un coup.



Elle reprend son souffle, ta main reste posée : son corps reste en haut.

Étape 3 : relancer par l'intérieur

Quand sa respiration se calme un peu, tu reprends le crochet sur la paroi avant, très lentement. Une pression toutes les deux secondes au début, puis une par seconde.

Garde le talon de ta main sur son pubis : c'est la combinaison 3 du chapitre 4, la paume et le crochet. L'organe est pressé des deux côtés, sans que la pointe soit touchée.

🔥 Tu sens son bassin se remettre à bouger, sa respiration repartir. Elle remonte. Tu tiens cette étape entre une et trois minutes, le temps que la pointe redevienne supportable.

💡 Chez certaines femmes, le deuxième orgasme arrive dès cette étape, par l'intérieur seul. Si c'est le cas, tu ne changes rien et tu la laisses venir.

Étape 4 : revenir à la pointe en douceur

Pour savoir si la pointe est prête, fais **le test de l'effleurement**. Pose la pulpe d'un doigt sur le capuchon, sans appuyer, et reste là deux secondes.

🟢 Si son bassin vient vers ton doigt, la porte est rouverte. Tu reprends son geste préféré sur le capuchon, en combinaison avec le crochet.

● Si elle se dérobe ou serre les cuisses, tu retires ton doigt et tu restes encore une minute sur l'intérieur. Puis tu refais le test.

⚠ Au retour, tu reprends plus doucement que la première fois : moins de pression, même rythme lent. Puis tu verrouilles jusqu'au deuxième orgasme.

Pour le troisième, tu refais exactement le même relais. Chaque tour peut être plus court que le précédent.

🍆 Le relais pendant la pénétration

Le principe reste le même : tu changes de porte, tu ne quittes pas son corps.

🔄 **Glissement pubis contre pubis ou missionnaire** : quand elle jouit, tu t'arrêtes, enfoncé peu profond. Tu décolles légèrement ton pubis du sien pour libérer la pointe, et tu ne bouges plus pendant vingt secondes. Puis tu reprends une bascule très lente, angle vers son nombril. Quand la pointe est prête, tu recolles ton pubis contre elle.

👑 **Elle au-dessus** : c'est elle qui fait le relais sans même y penser. Pendant la phase sensible, elle se penche en arrière et ton gland travaille la paroi avant. Quand elle se sent prête, elle se penche en avant et frotte à nouveau sa pointe contre toi.

 **La cuillère** : ta main quitte le capuchon et se pose à plat sur son pubis. Ton bassin reprend une petite bascule lente. Puis tes doigts reviennent sur le capuchon au test de l'effleurement.

 Et si tu sens que tu vas jouir pendant le relais, ressors doucement et prends le relais avec tes doigts. Ton crochet remplace ton pénis, et tu continues le tour sans rien casser.

Quand elle dit « stop »

Il y a deux « stop », et tu dois savoir les distinguer.

 **Le « stop, c'est trop »** : la pointe est hypersensible, mais son corps en veut encore. C'est le signal du relais.

 **Le « stop, j'arrête »** : elle est comblée, fatiguée, ou elle n'a simplement plus envie. Là, tu t'arrêtes pour de bon.

Pour savoir, pose une seule question, à voix basse : « Trop fort, ou tu veux qu'on s'arrête ? » Et tu respectes sa réponse, sans négocier.

 Si elle veut s'arrêter, tu la prends dans tes bras. Aucune déception dans ta voix, aucun « encore un peu ». Un orgasme qu'elle a vécu pleinement vaut mieux que trois que tu as forcés.

Certains soirs, un seul lui suffira. D'autres soirs, elle en enchaînera plusieurs. Les orgasmes multiples sont un cadeau que tu lui offres, jamais un examen qu'elle doit réussir.



Un orgasme vécu pleinement vaut mieux que trois forcés : si elle veut s'arrêter, tu la gardes contre toi.

Les 5 erreurs qui cassent le relais

- **Continuer sur la pointe quand elle te repousse** : tu transformes le plaisir en douleur.
- **Retirer tout d'un coup** : son corps se refroidit, et le deuxième orgasme repart de zéro.
- **Attendre trop longtemps sans rien faire** : au-delà de deux ou trois minutes immobile, elle redescend.
- **Relancer trop fort ou trop vite** : l'intérieur se relance lentement, jamais en force.
- **Compter à voix haute** ou lui demander « tu en as eu combien ? » : elle se sent jugée et se bloque.

🌙 Ce soir : vingt secondes de main immobile

Fais-la jouir avec la combinaison du chapitre 4 ou la position du chapitre 5 que vous préférez.

Au moment où elle jouit, ta main quitte la pointe et se pose à plat sur son pubis. Tes doigts ou ton pénis restent en elle. **Tu comptes vingt secondes dans ta tête, sans bouger.**

Puis relance lentement par l'intérieur, et observe. Si son bassin se remet à bouger, continue le relais jusqu'à l'étape 4.

Si elle te dit qu'elle veut s'arrêter, tu t'arrêtes et tu la gardes contre toi. Même dans ce cas, tu as réussi l'essentiel : elle a senti que tu ne l'abandonnais pas au moment où elle était la plus vulnérable.

📌 Ce que tu retiens

- Après l'orgasme, la pointe brûle mais l'intérieur reste disponible : **c'est la clé des multiples.**
- Le relais en 4 étapes : reconnaître, quitter la pointe sans quitter son corps, relancer par l'intérieur, revenir en douceur.
- Le test de l'effleurement te dit quand la pointe est prête à être retouchée.
- Pendant la pénétration, tu décolles ton pubis ou ta main, tu restes en elle, et tu reprends lentement.
- « Stop, c'est trop » ouvre le relais. **« Stop, j'arrête » se respecte sans discuter.**

07

CHAPITRE 7



LE DÉROULÉ D'UNE SOIRÉE COMPLÈTE

Comment tout enchaîner dans le bon ordre ?

Tu as maintenant toutes les pièces : les cinq portes, les gestes de la pointe, les gestes de l'intérieur, les combinaisons, les positions et le relais.

Il reste à les assembler dans le bon ordre. Comme une recette de cuisine : les mêmes ingrédients, mis dans le désordre, ne donnent rien.

Ce chapitre te donne deux déroulés prêts à l'emploi, un sans pénétration et un avec, plus une version courte pour les soirs pressés.

 Les minutes sont des repères, jamais un chronomètre. C'est son corps qui donne le signal de passer à l'étape suivante.

Avant de commencer : 5 minutes pour préparer le terrain

 Ongles courts et limés, mains lavées.

 Un gel à base d'eau à portée de main, sur la table de chevet.

 Une serviette et un coussin ferme posés près du lit.

 Un passage aux toilettes pour elle, sans en faire une affaire.

 Les téléphones en silencieux, retournés, la porte fermée si les enfants dorment.

 Une lumière tamisée : assez pour voir ses réactions, assez douce pour qu'elle se sente à l'aise.

Le bon soir, c'est celui où elle a l'esprit libre. Quand elle est épuisée ou soucieuse, tu passes directement à la version courte, ou tu gardes tout ça pour le lendemain.



Tout commence loin de son sexe : baisers, cou, dos, et l'envie qui monte.

👉 **Version A : sans pénétration (environ 40 minutes)**

🌀 **De 0 à 10 minutes : l'approche**

Tu commences loin de son sexe : baisers, cou, seins, ventre, puis l'intérieur des cuisses.

Tu passes ensuite au pubis, paume à plat, puis aux lèvres, puis au capuchon. Tu effleures près de la pointe sans la toucher, deux ou trois fois.



Tu avances seulement quand son bassin vient chercher ta main.

🕒 De 10 à 20 minutes : la montée par l'extérieur

Tu t'installes sur son geste préféré : cercles, va-et-vient ou pression, avec tes doigts ou ta langue.

Tu la fais monter sans chercher à la faire jouir tout de suite. Si elle arrive au bord trop tôt, tu ralentis un peu, puis tu repars.

✅ À la fin de cette phase, tu dois voir les signes du réveil : lèvres gonflées, bien mouillée, respiration rapide.

🌊 De 20 à 30 minutes : l'étau

Tu entres en douceur sans lâcher la pointe, et tu installes sa combinaison : le pouce et le crochet, ou la bouche et le crochet.

Une porte mène, l'autre accompagne. Dès qu'elle monte, tu verrouilles tout jusqu'aux pulsations. 💕 **Premier orgasme.**

🔄 De 30 à 40 minutes : les relais

Ta main quitte la pointe et se pose à plat sur son pubis. Vingt secondes immobile. Puis la paume et le crochet, lentement, pendant une à trois minutes.

Test de l'effleurement, retour sur la pointe en douceur, et tu verrouilles jusqu'au deuxième orgasme.

Si elle en redemande, tu refais le même tour pour le troisième. Il est souvent plus court que le précédent.

Version B : avec pénétration (environ 45 minutes)

De 0 à 20 minutes : l'approche et la montée

Exactement comme la version A : l'approche, puis la montée par l'extérieur avec tes doigts ou ta langue.

De 20 à 25 minutes : l'étau avec les doigts

Tu installes une combinaison du chapitre 4 pour la mettre très haut, sans la faire jouir.

 Tu entres en elle seulement quand elle est au bord, jamais avant. C'est le secret pour que le feu ne retombe pas à la pénétration.

De 25 à 35 minutes : la pénétration qui garde les deux portes

Tu choisis une seule position du chapitre 5, selon votre profil. Au moment d'entrer, ta main reste sur la pointe.

Peu profond, angle vers son nombril, bascule lente au lieu des coups. Tu tiens le même rythme jusqu'aux pulsations autour de ton pénis. 💕

Premier orgasme.



De 35 à 45 minutes : le relais en elle

Tu t'immobilises en elle, tu libères la pointe en décollant ton pubis ou ta main. Vingt secondes, puis une bascule très lente vers la paroi avant.

Test de l'effleurement, retour sur la pointe, deuxième orgasme.



Si tu sens que tu vas jouir pendant le relais, tu ressors doucement et tes doigts prennent le relais. Tu reviendras en elle après.

Et ton orgasme à toi ?

Il vient en dernier. Quand elle te dit qu'elle est comblée, ou après son deuxième ou troisième orgasme, tu peux enfin te laisser aller à ton rythme.

Beaucoup de femmes adorent ce moment : elles n'ont plus rien à « atteindre », elles profitent simplement de ton plaisir à toi.



Version courte : les soirs pressés (15 à 20 minutes)

Les enfants, la fatigue, le réveil qui sonne tôt. Ces soirs-là, tu gardes l'essentiel.

👏 **Cinq minutes** : paume sur le pubis, puis cercles sur le capuchon.

👉 **Cinq à dix minutes** : combinaison paume et crochet, ou cuillère avec ta main devant.

🔄 **Un seul relais** après son premier orgasme, si elle en a envie.

Un soir court et bien fait vaut mille fois mieux qu'un soir long où tu cherches à l'aveugle.

🚫 Les 5 erreurs qui coupent tout

Tu les as vues au fil du guide. Les voici réunies, pour ne plus jamais les commettre.

- 🔄 **Changer de geste au moment où elle arrive** : elle repart de zéro.
- 🚗 **Accélérer quand elle monte** : tu casses la vague au pire moment.
- 🗣️ **Parler technique en pleine montée** : « c'est bien là ? », « tu vas venir ? ». Elle sort de son corps pour te répondre. Les mots doux, eux, sont toujours bienvenus.
- 🖐️ **Retirer ta main d'un coup après son orgasme** : son corps se refroidit, le relais devient impossible.
- ▶️ **Viser l'intérieur trop tôt** : à froid, la porte reste fermée et elle a juste envie d'uriner.



Après : les 5 minutes qui préparent la prochaine fois

Ce qui se passe après compte autant que ce qui se passe pendant. Tu restes contre elle, ta main posée sur son ventre ou dans ses cheveux.

Aucun téléphone, aucune douche immédiate, et surtout aucune question du genre « tu en as eu combien ? ».



Le lendemain, une seule question, au détour d'un moment calme : « Qu'est-ce que tu as préféré hier ? » Sa réponse te dit exactement quoi garder et quoi ajuster pour la fois suivante.



Ce soir : ta première soirée complète

Si tu as appliqué les actions des chapitres précédents, tu connais ses deux portes préférées, son geste favori et sa combinaison.

Choisis ta version : **A si c'est ta première fois**, B quand la version A est maîtrisée, la courte selon la fatigue.

Prépare le terrain, suis le déroulé étape par étape, et laisse son corps décider du rythme.



Ton seul objectif : **un relais réussi**. Le deuxième orgasme viendra, ce soir ou dans quelques jours. Chaque soirée te rapproche du troisième.

Ce que tu retiens

- Une soirée réussie suit toujours le même ordre : **l'approche, la montée par l'extérieur, l'étau, puis les relais.**
- Avec pénétration, tu entres seulement quand elle est au bord, et ta main reste sur la pointe.
- Ton orgasme vient en dernier, quand elle est comblée.
- Les soirs pressés, la version courte en 15 minutes garde l'essentiel.
- Après, tu restes contre elle, et le lendemain tu demandes ce qu'elle a préféré.

Conclusion

Tu sais maintenant ce que la plupart des hommes ignorent toute leur vie : le clitoris n'est pas un bouton, c'est un organe avec deux portes d'entrée. Tu sais réveiller la pointe sans la brûler, allumer l'intérieur au bon moment, prendre l'organe en étau avec tes mains, ta bouche ou ton pénis, et surtout passer le relais au lieu de tout arrêter. La prochaine fois qu'elle serrera les cuisses en soufflant « arrête, c'est trop », tu ne retireras plus ta main en croyant que c'est fini : tu sauras que la porte intérieure, elle, est encore ouverte .

Garde en tête que tout se construit à son rythme et avec son envie . Certains soirs, un seul orgasme la comblera, d'autres soirs elle en enchaînera trois, et chaque essai te rapproche de ce qu'elle aime vraiment. Commence ce soir par la version A du chapitre 7, garde la fiche récap sur ton téléphone, et le lendemain, pose-lui la seule question qui compte : « Qu'est-ce que tu as préféré hier ? » C'est comme ça qu'un homme passe de celui qui cherche à celui qui sait.



FICHE RÉCAP

la combinaison en une page



Les 5 portes

📍 Pubis · 🎩 Capuchon · 🔴 Pointe · 🌸 Lèvres, qui cachent les bulbes · 🦶 Paroi avant



La pointe : tu chauffes

Pulpe des doigts, bien lubrifiée, pression d'une paupière. Cercles, va-et-vient ou pression immobile. Quand elle monte, tu ne changes plus rien.



L'intérieur : tu presses

Jamais à froid : dix minutes dehors d'abord. Talon de la main sur le pubis, bulbes par les côtés, crochet vers le nombril. Pression ferme, une par seconde.



Sans pénétration

Pouce + crochet · Bouche + crochet · Paume + crochet. Une porte mène, l'autre accompagne.



La soirée

Approche · Montée par l'extérieur · Étau · Relais. Ton orgasme vient en dernier.



Avec pénétration

Peu profond, angle vers le nombril, bascule au lieu des coups. La pointe n'est jamais seule. Glissement pubis contre pubis · Elle au-dessus · Cuillère, main devant · À genoux, coussin sous ses hanches.



Le relais



- 1 ❤️ Pulsations régulières : tu ne changes rien.
- 2 🤝 Main à plat sur le pubis, vingt secondes immobile.
- 3 🦶 Relance lente par l'intérieur, une à trois minutes.
- 4 👁️ Test de l'effleurement, puis retour doux sur la pointe.



Jamais

Accélérer quand elle monte · Changer de geste en pleine montée · Retirer ta main d'un coup · Entrer à froid · Insister après « stop, j'arrête ».

PLAISIRIUM

CLITORIS EXTERNE & INTERNE

Garde la fiche récap sur ton téléphone et relis le chapitre du relais avant chaque soirée.