

FEMME

FONTAINE

Comprendre le **mécanisme complet** de
l'**éjaculation féminine** pour la **déclencher à volonté**



PLAISIRIUM

Avant de commencer

Réservé aux adultes

Ce guide s'adresse uniquement aux personnes majeures, âgées de 18 ans et plus.

Vocation éducative

Il explique le fonctionnement du corps et des techniques de plaisir entre adultes. Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin ou d'une sage-femme.

Consentement

Rien ne se fait sans l'accord clair et libre des deux partenaires. Un « stop » ou le mot d'arrêt s'applique immédiatement, sans discussion.

Hygiène

Ongles courts, mains lavées, lubrifiant à base d'eau. Aucun produit ni eau savonneuse à l'intérieur du vagin.

Santé

Douleur, brûlures, saignements, démangeaisons ou pertes inhabituelles : on arrête et on consulte. Enceinte ou accouchée récemment : avis médical avant les exercices.

Discretion

Garde ce guide pour toi, sur un téléphone protégé par un code.

© PLAISIRIUM. Tous droits réservés. Reproduction, partage et revente interdits.

Sommaire

POUR COMMENCER

 Introduction	4
--	---

CHAPITRE 1

 Pourquoi elle ne gicle pas encore	6
---	---

CHAPITRE 2

 D'où vient le liquide.....	10
--	----

CHAPITRE 3

 Ce qu'il faut préparer avant de commencer	15
---	----

CHAPITRE 4

 Le bon geste avec les doigts	19
--	----

CHAPITRE 5

 Quand l'envie d'uriner arrive, on continue	24
--	----

CHAPITRE 6

 Apprendre seule, sans pression	30
--	----

CHAPITRE 7

 Refaire le jet à volonté	36
--	----

POUR FINIR

 Conclusion	44
---	----

ANNEXE

 La méthode en 7 étapes sur une page.....	46
--	----

Introduction

Vous êtes en plein plaisir et d'un coup, **une envie d'uriner** monte, forte, brutale. 😬

Elle serre les cuisses, repousse la main, « *attends, attends !* », et tout s'arrête.

Depuis toujours, tu as cru que c'était le signal d'arrêter. **C'est exactement l'inverse : cette envie d'uriner, c'est le jet qui arrive.** ☀

Pendant l'excitation, **la vessie se remplit** d'un liquide clair et la zone autour du canal urinaire **gonfle** et appuie dessus. Le cerveau croit à une envie d'uriner, alors elle retient, et le jet repart d'où il vient.

Voilà pourquoi tout ce que tu as essayé a échoué : **les doigts rapides des vidéos** ferment la zone 🎬, **l'eau et les produits « spécial fontaine »** ne touchent pas le blocage 💧, et le « **alors, ça vient ?** » déclenche la retenue ⌚.

Son corps n'a jamais été le problème. **Le problème, c'est la retenue au dernier moment.**

• • •

Le jet vient en **trois temps**, toujours dans le même ordre : la zone gonfle sous une pression lente et régulière, la vessie se remplit pendant que l'excitation monte, puis **elle relâche et pousse** quand l'envie d'uriner arrive. Les doigts préparent, **c'est elle qui libère.** 🌊

Commence par le **chapitre 1** : il te dit où vous en êtes et quel chapitre lire en priorité. Chaque chapitre se termine par **une action à faire le**

soir même, et les encadrés 🧑Lui / 🧑Elle disent à chacun quoi faire. Tu es une femme et tu lis seule ? **Le chapitre 6 est pour toi.**

Une vérité avant de commencer : toutes les femmes ne deviennent pas fontaines, certaines ne gicleront jamais et **jouissent très fort quand même**. Quiconque te promet un jet garanti te ment. Et le jet n'est **pas la preuve de l'orgasme**.

Ce guide te donne le mécanisme exact, la méthode pour **lever le blocage**, et une fois le premier jet venu, **de quoi le refaire quand vous le décidez**. 👉



01



Pourquoi elle ne gicle pas encore

Avant de toucher quoi que ce soit, il faut savoir **où vous en êtes**.

Chaque femme bloque à un endroit précis.

Si tu ne sais pas lequel, tu vas appliquer la mauvaise solution.

Et vous allez encore conclure que « *ça ne marche pas avec elle* ». 😞

Il existe **4 situations**. Ta partenaire (ou toi) se trouve forcément dans l'une d'elles.

1 Elle n'a jamais rien senti monter

Aucune envie d'uriner pendant l'amour.

Aucune pression, aucune chaleur particulière vers le bas du ventre.

La cause est presque toujours la même : **la zone n'a jamais eu le temps de gonfler**.

Rapports trop rapides, doigts trop brusques, pas assez d'excitation avant.

👉 **Lis en priorité : chapitres 2 et 4.**

2 Elle sent l'envie d'uriner et elle arrête tout

C'est la situation **la plus fréquente**.

Ça monte, elle panique, elle serre les cuisses ou retire ta main.

Elle est **à quelques secondes du jet**. Son corps fait déjà le travail.

Il lui manque une seule chose : **oser laisser venir**.

👉 **Lis en priorité : chapitres 3 et 5.**

| 3 Elle a giclé une fois, puis plus jamais

C'est arrivé un soir, sans prévenir. 💧

Vous avez été surpris tous les deux.

Et depuis, impossible de le refaire.

Son corps **sait le faire**. Vous n'avez juste pas compris ce qui s'était passé ce soir-là.

👉 **Lis en priorité : chapitres 2 et 7.**

| 4 Elle a giclé et elle en a eu honte

Elle a cru qu'elle avait uriné.

Ou tu as fait une remarque sur le drap mouillé, même pour rire. 😬

Depuis, elle se retient avant même que ça monte.

Ici, le blocage est **dans la tête**. Aucune technique ne marchera tant que la peur est là.

👉 **Lis en priorité : chapitres 3 et 6.**

| 🚦 Deux cas où on s'arrête

⚠️ **Elle a mal, elle a des brûlures en urinant ou des démangeaisons :**
on arrête tout et on consulte un médecin avant d'essayer quoi que ce soit.

👤 **Elle n'en a pas envie :** on respecte. Ce guide se lit à deux ou pas du tout. Une femme qui essaie pour faire plaisir **se retient encore plus**.



Ce soir : les 3 questions à poser

Hors du lit. Au calme.

Allongés après une sortie, en rentrant du maquis, lumière éteinte si c'est plus facile. 🌙

Question 1 :

« Pendant qu'on fait l'amour, il t'arrive de sentir comme une envie d'uriner ? »

Question 2 :

« Quand ça arrive, tu t'arrêtes pourquoi ? »

Question 3 :

« Ça te tente qu'on essaie ensemble, sans obligation de résultat ? »

Avec ses réponses, tu sais **dans quelle situation elle se trouve** et **quels chapitres lire en premier**.

Lui

Pose ces questions avec douceur, jamais comme un interrogatoire. Quoi qu'elle réponde, **aucune moquerie, aucune comparaison** avec une autre femme. Une seule remarque de travers et elle se ferme pour des mois.

Elle

Réponds honnêtement. Dire « j'ai peur d'uriner sur le lit » est la réponse **la plus utile** que tu puisses donner. C'est justement ce blocage que ce guide va lever.

 Tu lis seule ? Pose-toi les trois questions à toi-même. Tes réponses suffisent.

Ce que tu retiens

- ✓ Il existe **4 situations**, chacune avec son blocage et ses chapitres prioritaires.
- ✓ La plus fréquente : **elle sent l'envie d'uriner et elle arrête tout**.
- ✓ Douleur ou brûlures : **médecin d'abord**.
- ✓ Sans son envie à elle, **rien ne marchera**.
- ✓ Ce soir : **les 3 questions**, hors du lit, sans pression.

02



D'où vient le liquide

Tu ne peux pas déclencher ce que tu ne comprends pas.

Dans ce chapitre, tu vas savoir **ce qui sort, d'où ça sort**, et **ce qui se passe dans son corps** juste avant.

Trois minutes de lecture. Et tu ne regarderas plus jamais une femme fontaine de la même façon. 🙄

| 💧 Il existe deux liquides différents

Presque tout le monde les confond. Même dans les vidéos.



Le premier : l'éjaculation féminine

- ✓ Quelques gouttes, **une cuillère à café au maximum**.
- ✓ Un liquide **blanchâtre**, un peu épais, comme du lait coupé d'eau.
- ✓ Il vient de **petites glandes** placées autour du canal urinaire.
- ✓ Il coule plus qu'il ne gicle. Souvent, on ne le remarque même pas : il se mélange à la lubrification.



Le second : la fontaine

- ✓ Un **vrai jet**, parfois plusieurs, qui peut mouiller toute une serviette.
- ✓ Un liquide **clair comme de l'eau**, avec peu ou pas d'odeur.
- ✓ Il sort par le **canal urinaire** et vient de **la vessie**.
- ✓ C'est lui que tout le monde appelle « être fontaine ».

Une femme peut avoir **l'un, l'autre, les deux, ou aucun**. Les quatre sont normaux.

Où se trouve la zone qui déclenche tout

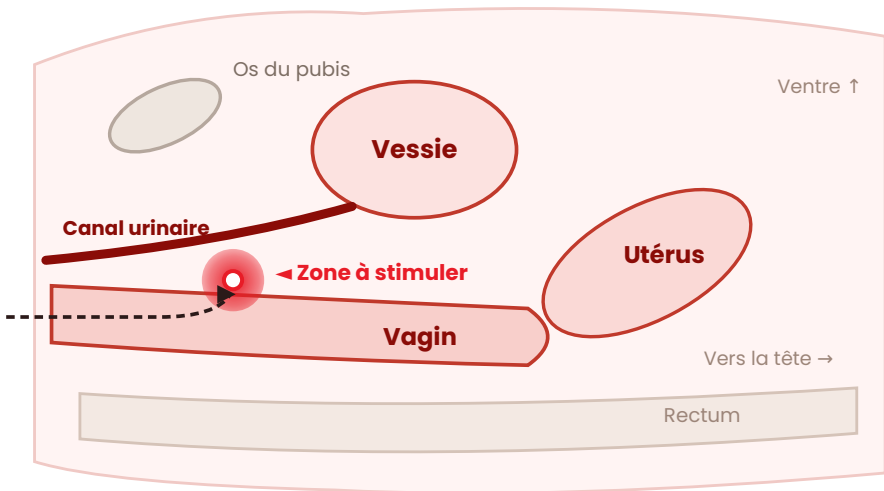
Glisse un doigt dans le vagin, **paume tournée vers le haut**, vers son ventre.

Enfonce **une à deux phalanges**, sans aller plus loin.

Sur la paroi du dessus, tu sens une zone **légèrement rugueuse et bombée**. 📍

Pour savoir à quoi ça ressemble : passe ta langue sur le haut de ton palais, juste derrière tes dents du haut. **C'est cette texture-là.**

Cette zone entoure le **canal urinaire**. C'est pour ça que la toucher donne si vite envie d'uriner.



Vue de côté, elle allongée sur le dos. La zone se trouve sur la paroi du dessus, collée au canal urinaire, juste sous la vessie. Les pointillés montrent le trajet du doigt : il entre paume vers le haut, puis remonte vers la zone.



Ce qui se passe dans son corps juste avant le jet

1 La zone gonfle.

Avec l'excitation, le sang afflue. La zone devient **plus grosse, plus ferme, plus bombée**. Sous tes doigts, tu la sens grandir.

Sans excitation, elle reste toute petite. Et appuyer dessus fait juste mal. 😞

2 La vessie se remplit.

Même vidée avant, **la vessie se remplit à nouveau** pendant que l'excitation monte. Ce liquide est clair, très dilué.

3 La pression devient une envie d'uriner.

La zone gonflée appuie sur le canal urinaire. Le cerveau reçoit un seul message : « *tu vas uriner* ».

C'est **le moment exact** où tout se joue.

4 Elle retient, ou elle libère.

Si elle contracte, le liquide reste dans la vessie. Rien ne sort.

Si elle **relâche et pousse doucement**, le jet sort. 💧

Voilà tout le mécanisme. Tu vas l'appliquer étape par étape dans les chapitres suivants.



| Le jet n'est pas l'orgasme

Retiens bien ceci, surtout toi l'homme. 📌

Une femme peut **gicler sans jouir**.

Une femme peut **jouir très fort sans gicler**.

Et une femme peut avoir les deux en même temps.

Le jet est **un relâchement**, jamais une note sur ta performance.

Si tu cherches le jet pour prouver que tu es un homme, elle le sentira. Et elle se retiendra encore plus.

Ce soir : trouve la zone et sens-la gonfler

Ce soir, **on ne cherche aucun jet**. On repère seulement.

 Ongles courts et mains propres avant tout.

Étape 1 : avant les préliminaires, trouve la zone doucement, paume vers le haut. Sens sa taille et sa texture. Appuie très légèrement.

Étape 2 : fais-lui plaisir longtemps, **au moins 15 à 20 minutes**, avec la bouche, les caresses, ce qu'elle aime.

Étape 3 : reviens sur la zone. Compare. Elle doit être **plus grosse, plus bombée, plus facile à sentir**.

Si c'est le cas, son corps réagit exactement comme il faut. ✅

Lui

Ce soir, tu es là pour **observer**, jamais pour prouver quelque chose. Si elle dit stop, tu retires tes doigts sans discuter.

Elle

Dis-lui ce que tu ressens quand il appuie. Une chaleur, une envie d'uriner, rien du tout ? **Chaque réponse l'aide à trouver le bon endroit.**

 Tu lis seule ? Fais le même exercice avec tes propres doigts, allongée sur le dos, genoux pliés.

Ce que tu retiens

- ✅ **Deux liquides** : quelques gouttes blanchâtres, ou un jet clair qui vient de la vessie.
- ✅ La zone se trouve sur **la paroi du dessus**, à une ou deux phalanges, texture du palais.
- ✅ Sans excitation, **elle ne gonfle pas**. Et sans zone gonflée, aucun jet.
- ✅ L'envie d'uriner est **le signal que le jet arrive**.
- ✅ Le jet n'est **pas la preuve de l'orgasme**.
- ✅ Ce soir : **trouver la zone** et **la sentir gonfler**.

Ce qu'il faut préparer avant de commencer

Tu te souviens de la situation n°2 ? Elle sent l'envie d'uriner et elle arrête tout.

Elle n'arrête pas parce que ça ne lui plaît pas.

Elle arrête parce qu'une question tourne dans sa tête :

« Et si je mouille le lit ? Qu'est-ce qu'il va penser de moi ? » 😨

Tant que cette question est là, **aucune technique ne marchera.**

Ce chapitre sert à la faire disparaître **avant même de commencer.**

Protéger le lit

Si le matelas risque d'être mouillé, elle se retiendra. Toujours.

✓ Une **toile cirée ou une nappe en plastique** sous le drap, pour protéger le matelas.

✓ Par-dessus, **une grande serviette épaisse** ou **un vieux pagne plié en quatre**, sous ses fesses.

✓ Une **deuxième serviette** à portée de main, pour après.

Quand elle voit que tout est prévu, elle comprend un message simple : **ici, mouiller est permis.** ✓

Préparer son corps

 Un ou deux verres d'eau, une heure avant. Inutile de boire des litres.

 Elle vide sa vessie juste avant de commencer. Ça lui enlève la peur. Et ce qui sortira ensuite sera **clair, très dilué**, sans l'odeur de l'urine du matin.

🚿 **Une toilette intime à l'eau claire**, à l'extérieur seulement. Aucun produit, aucune eau savonneuse à l'intérieur du vagin : ça irrite et ça brûle.

| 🖐️ **Préparer tes mains**

✂️ **Ongles courts et limés.** Un seul ongle qui accroche, et la zone se ferme.

👉 **Elle porte des faux ongles ?** Pour se toucher seule, c'est non. Elle les retire ou elle utilise un gant.

🧼 **Mains lavées au savon**, juste avant.

💧 **Un lubrifiant à base d'eau.** Le beurre de karité et l'huile abîment le préservatif : à éviter si vous en utilisez un.

| 🚫 **Préparer le moment**

Une femme qui a peur d'être entendue **se retient**. Même sans le savoir.

🌙 **Choisis une soirée sans pression**, avec au moins **45 minutes à 1 heure** devant vous.

👶 **Les enfants dorment**, la porte est fermée.

🔊 **Les murs sont fins, voisins ou famille à côté ?** Mets un peu de musique ou le ventilateur. Le bruit de fond la libère.

📞 **Téléphones en silencieux.** Un appel au mauvais moment, et tout redescend.





Préparer sa tête

Avant de commencer, tu dis cette phrase. Mot pour mot. 🗣️

« Si tu sens l'envie d'uriner, laisse venir. Tout est prévu, la serviette est là. »

Puis tu ajoutes :

« Ce soir, on n'attend rien. Si ça vient, tant mieux. Sinon, on aura passé un bon moment. »

Enfin, mettez-vous d'accord sur **un mot pour arrêter**. Quand elle le dit, tout s'arrête. Sans discussion. 🛑

Ces trois phrases font plus que n'importe quelle technique. Elles enlèvent **la honte, la pression et la peur**.

🕒 Ce soir : le kit prêt et la phrase dite

Coche avant de commencer :

- ☐ Toile cirée ou nappe sous le drap
- ☐ Serviette épaisse ou pagne sous ses fesses
- ☐ Deuxième serviette à portée de main
- ☐ Un ou deux verres d'eau une heure avant
- ☐ Vessie vidée juste avant
- ☐ Ongles courts, mains lavées
- ☐ Lubrifiant à base d'eau
- ☐ Porte fermée, musique ou ventilateur, téléphones en silencieux
- ☐ La phrase dite, le mot d'arrêt choisi

Tout est coché ? Vous êtes prêts pour le chapitre 4.

Lui

C'est **toi** qui prépares le lit et le kit. Elle doit voir que tu as tout prévu pour elle. Et quoi qu'il arrive sur ce drap, **aucune remarque, jamais**, même pour rire.

Elle

Si une peur te reste encore, dis-la maintenant. « *J'ai peur que ça sente* », « *j'ai peur qu'on m'entende* ». Chaque peur dite à voix haute **perd sa force**.

 *Tu lis seule ? Prépare le même kit pour toi. La serviette sous tes fesses change tout : ton corps sait qu'il a le droit de lâcher.*

Ce que tu retiens

- ✓ Tant qu'elle a peur de mouiller le lit, **elle se retiendra**.
- ✓ **Lit protégé**, vessie vidée, un ou deux verres d'eau une heure avant.
- ✓ **Ongles courts**, mains propres, lubrifiant à base d'eau.
- ✓ Un moment calme, **sans risque d'être entendue**.
- ✓ La phrase : « *Si tu sens l'envie d'uriner, laisse venir.* »
- ✓ Un **mot d'arrêt**, respecté à chaque fois.

04



Le bon geste avec les doigts

Ce que tu as vu dans les vidéos, oublie-le. 🎬❌

Les doigts qui entrent et sortent à toute vitesse, la main qui secoue fort : **c'est du spectacle**. Dans la vraie vie, ce geste fait mal et ferme la zone.

Le bon geste est **lent, ferme et régulier**.

Tu vas l'apprendre en trois phases.



La bonne position



Elle est allongée sur le dos, **un coussin sous les fesses**, genoux pliés, jambes ouvertes et détendues.



Toi, tu es assis ou à genoux à côté d'elle, face à son bassin.

Ton bras doit être **dans l'axe de son vagin**, sans tordre ton poignet.

Le coussin sert à rendre la zone **plus facile à atteindre**. Sans lui, tu te fatigueras en deux minutes.



Phase 1 : chauffer avant d'entrer (15 à 20 minutes)

Tu te souviens du chapitre 2 ? **Sans excitation, la zone reste toute petite.**

Donc tu n'entres pas tout de suite.



Baisers, caresses, seins, intérieur des cuisses.



Le clitoris, avec la bouche ou les doigts, **doucement et longtemps**.

💧 Elle doit être **bien mouillée** avant que tu entres. Sinon, lubrifiant.

🕒 Minimum **15 minutes**. Si elle a déjà joui une première fois, c'est encore mieux : la zone sera plus gonflée.



🎯 Phase 2 : réveiller la zone (5 minutes)

👉 Paume tournée vers le haut.

✌️ Entre **un doigt**, puis deux quand elle est prête : le majeur et l'annulaire, ou l'index et le majeur.

📍 À **une ou deux phalanges**, trouve la zone rugueuse sur la paroi du dessus.

Le geste : replie tes doigts **comme pour dire « viens ici »** à quelqu'un. 🖐️

Le bout de tes doigts caresse la zone **d'avant en arrière**, sans ressortir.

🐢 Rythme **lent**. Une caresse par seconde environ.

👉 Pression **légère** au début, puis un peu plus ferme quand elle réagit.

Continue le clitoris avec l'autre main ou la bouche. Les deux ensemble, **c'est ce qui fait gonfler la zone le plus vite**.



Phase 3 : faire monter (5 à 10 minutes)

Quand la zone est **bien gonflée et bombée** sous tes doigts, tu passes à la vitesse supérieure.



Pression plus ferme. Tu appuies vraiment sur la zone, comme si tu voulais la ramener vers toi.



Rythme régulier, un peu plus rapide, toujours sans ressortir tes doigts.



Ton autre main à plat sur son bas-ventre, juste au-dessus des poils du pubis. Appuie doucement vers le bas.

Cette main sur le ventre est le secret que presque personne ne connaît. 😬

Tu serres la zone **entre tes deux mains** : par l'intérieur et par l'extérieur. La sensation devient beaucoup plus forte.

Et surtout : **quand elle réagit, tu ne changes rien.** 🔴

Même vitesse. Même pression. Même endroit.

C'est au moment où ça monte que la plupart des hommes accélèrent ou changent de geste. Et tout redescend.



Ton bras va fatiguer, voici comment tenir

- ✓ Garde tes doigts **courbés et fixes**. Le mouvement vient **du poignet et de l'avant-bras**, jamais seulement du bout des doigts.
- ✓ Cale ton coude sur le lit ou sur ta cuisse.
- ✓ Bras fatigué ? **Change de main sans t'arrêter** : garde la pression sur la zone le temps de passer à l'autre main.

Ce qu'il ne faut jamais faire

- ⊘ **Marteler** ou entrer-sortir vite comme dans les vidéos.
- ⊘ **Enfoncer tes doigts trop loin** : la zone se trouve près de l'entrée.
- ⊘ **Appuyer fort dès le début**, sur une zone qui n'a pas encore gonflé.
- ⊘ **Changer de rythme** au moment où elle réagit.
- ⊘ **Demander « alors, ça vient ? »** : tu la remets dans sa tête.
- ⊘ **Garder des ongles qui accrochent**.

Les signaux pour arrêter tout de suite

- 😓 Elle a **mal**, ou ça **frotte et brûle**.
- 💧 Tu vois **un peu de sang** sur tes doigts.
- 🛑 Elle dit **le mot d'arrêt**.

Tu arrêtes. Sans discuter, sans soupirer.

Si les brûlures continuent le lendemain ou en urinant, **elle consulte un médecin**.

Ce soir : la séquence en 3 phases

Kit du chapitre 3 prêt. Phrase dite. Un téléphone posé pas loin, écran caché, pour le chrono. 🕒

🔥 **Phase 1** : 15 à 20 minutes de préliminaires, sans entrer.

🎯 **Phase 2** : 5 minutes, geste « viens ici » lent, clitoris en même temps.

 **Phase 3 :** 5 à 10 minutes, pression ferme, main sur le bas-ventre, rythme qui ne change plus.

Si l'envie d'uriner arrive, **ne t'arrête pas**. Le chapitre 5 te dit exactement quoi faire à ce moment-là. Lis-le avant de commencer.

Lui

Regarde sa respiration et ses jambes. Quand elle respire plus fort, que ses cuisses tremblent ou s'ouvrent davantage, **tu es au bon endroit**. Garde exactement ce que tu fais.

Elle

Guide-le avec des mots simples : « *plus haut* », « *plus fort* », « *là, continue* ». Il ne peut pas deviner. **Tes mots valent mieux que toutes les techniques.**

 Tu lis seule ? La même séquence marche avec tes propres doigts. Le chapitre 6 t'explique comment l'adapter.

Ce que tu retiens

- ✓ Coussin sous les fesses, **bras dans l'axe**, sans tordre le poignet.
- ✓ **15 à 20 minutes de préliminaires** avant d'entrer.
- ✓ Geste « **viens ici** », lent au début, ferme ensuite, sans ressortir.
- ✓ **L'autre main sur le bas-ventre** : la zone est serrée entre tes deux mains.
- ✓ Quand elle réagit, **tu ne changes rien**.
- ✓ Douleur, brûlure, sang ou mot d'arrêt : **tu arrêtes tout**.

05

 Quand l'envie d'uriner arrive, on continue

Tout ce que tu as fait jusqu'ici mène à ce moment précis.

Dix à trente secondes. C'est là que tout se joue.

C'est là que la plupart des couples s'arrêtent. 🛑

Et c'est là que vous, vous allez continuer.

Reconnaître le moment

Il arrive quand la phase 3 du chapitre 4 est bien lancée.

Elle sent :

- ✓ une **envie d'uriner** qui monte, forte, pressante
- ✓ une **chaleur ou une lourdeur** dans le bas-ventre
- ✓ l'envie de **serrer les cuisses** ou de repousser ta main

Tu sens :

- ✓ la zone **très gonflée, presque dure**, sous tes doigts
- ✓ ses jambes qui **tremblent** ou se raidissent
- ✓ sa respiration qui **s'accélère** ou se bloque

Et souvent, elle dit : « Attends... attends ! »

C'est le signal. Le jet est à quelques secondes. 🎯



Ce qu'elle doit faire : 3 gestes

1 Ne rien serrer.

Les cuisses restent ouvertes. Les fesses restent molles. Le ventre reste relâché.

Tout son corps a envie de se contracter : elle fait **l'inverse**.

2 Souffler par la bouche.

Une longue expiration, bouche ouverte. Retenir son souffle, c'est retenir le jet.

3 Pousser doucement, comme pour uriner.

Une petite poussée vers le bas, **sans forcer**, comme aux toilettes quand on laisse venir.

C'est ce geste qui **libère** le liquide. 

Les doigts de l'homme ont tout préparé.

Cette poussée, c'est elle seule qui peut la faire.

Ce qu'il doit faire

Tu ne changes rien.

Même pression. Même rythme. Même endroit. Ta main reste sur son bas-ventre.

C'est l'erreur n°1 : accélérer ou changer de geste pile à ce moment-là.

Tu dis une seule phrase, doucement :

« Laisse venir. Tout est prévu. »

Et ensuite, tu te tais. Chaque mot en plus la ramène dans sa tête.

Quand elle pousse, deux options :

→ **Tu gardes tes doigts en place** et tu continues d'appuyer.

→ **Tu retires tes doigts d'un coup**, en un geste rapide vers l'extérieur.

Chez beaucoup de femmes, le jet sort à cet instant, parce que plus rien ne bloque la sortie.

Essayez les deux. Son corps vous dira lequel marche pour elle.

Ce qui peut arriver

Un jet, parfois fort, parfois plusieurs à la suite. 

→ Continue quelques secondes. Un deuxième jet vient souvent derrière.

Quelques gouttes ou un simple écoulement.

→ C'est un début. Son corps vient d'apprendre à lâcher.

Rien ne sort, et l'envie d'uriner disparaît.

→ Elle a franchi le cap sans se retenir. C'est **déjà une victoire**. Le jet viendra les prochaines fois.

Un orgasme, avec ou sans jet.

→ Parfait. Aucune différence de valeur entre les deux.

Les quatre sont normaux. **Aucun n'est un échec.** ✓

🧐 Elle a trop peur que ce soit de l'urine

Rappelle-lui trois choses :

- ✓ elle a **vidé sa vessie** avant de commencer
- ✓ ce qui sort est **clair, très dilué**, presque sans odeur
- ✓ **la serviette est là** pour ça

Si la peur est trop forte au premier essai, faites **le test des toilettes** 🚽 : elle s'arrête, va aux toilettes, essaie d'uriner.

Presque toujours, **rien ne sort**, ou très peu. Elle revient au lit avec la preuve que cette envie était le signal du jet.

Reprenez alors directement à la phase 2 : la zone redescend un peu, elle remonte vite.

😊 Juste après

Ce que tu fais dans la minute qui suit décide de la prochaine fois.

La phrase à dire :

« C'était magnifique. Merci de m'avoir fait confiance. »

Ensuite :

👤 tu la prends dans tes bras

🧺 tu changes la serviette **toi-même**, sans commentaire

💧 tu lui proposes un verre d'eau

Jamais, même pour rire :

- ⊘ « Tu as uriné ou quoi ? »
- ⊘ « Regarde le drap ! »
- ⊘ « Mon ex giclait plus que ça. »

Une seule phrase de travers, et elle se retiendra **pendant des mois.**



| X Les erreurs qui cassent tout

- ❌ **S'arrêter** quand elle dit « attends » sans avoir dit le mot d'arrêt.
- ❌ **Accélérer** ou changer de geste au moment où ça monte.
- ❌ **Parler**, commenter, encourager trop fort.
- ❌ **Crier « ça vient, ça vient ! »** : elle panique et contracte.
- ❌ **Regarder fixement entre ses jambes** en attendant le jet. Regarde son visage.

@ Ce soir : franchir le cap une fois

L'objectif de ce soir n'est **pas le jet.**

L'objectif, c'est qu'elle reste dans l'envie d'uriner **au moins 15 secondes sans se retenir.**

📋 **Avant** : kit du chapitre 3, phrase dite, mot d'arrêt choisi.

🔥 **Pendant** : séquence du chapitre 4, puis au moment de l'envie :

👤 cuisses molles, souffle par la bouche, petite poussée

👤 rien ne change, une seule phrase, puis silence

😊 **Après :** la phrase, les bras, la serviette.

Jet ou pas, si elle a tenu 15 secondes sans serrer, **vous avez réussi.** 🏆

👤 **Lui**

Ce moment demande beaucoup de courage de sa part. Elle se met à nu devant toi, au sens propre. Ton seul travail : **rester stable et rassurant**, comme un mur sur lequel elle peut s'appuyer.

👤 **Elle**

Ton corps va te crier de serrer. C'est normal, c'est un réflexe de toute une vie. **Souffle, relâche, pousse doucement.** Au pire, tu mouilles une serviette prévue pour ça.

👤 *Tu lis seule ? Les 3 gestes sont exactement les mêmes. Seule, sans regard, c'est souvent plus facile de lâcher. Le chapitre 6 t'accompagne.*

📌 Ce que tu retiens

- ✓ L'envie d'uriner dure **10 à 30 secondes** : c'est là que tout se joue.
- ✓ Elle : **ne rien serrer, souffler, pousser doucement.**
- ✓ Lui : **rien ne change**, une seule phrase, puis silence.
- ✓ Doigts en place ou **retirés d'un coup** : testez les deux.
- ✓ Jet, gouttes, rien ou orgasme : **les quatre sont normaux.**
- ✓ Juste après : **la phrase, les bras, la serviette.** Jamais de remarque.

06



Apprendre seule, sans pression

Ce chapitre est pour toi, madame. 🧑

Devant ton homme, une partie de ta tête reste toujours en alerte.

« Il me regarde. Et si ça sent ? Et si je rate ? » 😨

Seule, tout ça disparaît.

Personne ne te regarde. Personne n'attend rien.

Tu choisis la pression, le rythme, le moment. Et tu sens exactement ce qui se passe.

C'est pour ça que beaucoup de femmes **débloquent d'abord seules**, avant de le vivre à deux.



L'exercice à faire dans la journée

La fontaine demande deux choses que ton corps ne sait pas encore faire à la demande : **relâcher** et **pousser doucement**.

Ça s'apprend. En 3 minutes par jour, n'importe où. 

Étape 1 : trouve tes muscles

Imagine que tu retiens un gaz. Les muscles qui se serrent entre tes jambes, ce sont eux.

Étape 2 : serrer, puis tout lâcher

Serre 3 secondes. Puis **relâche complètement** 3 secondes.

Le plus important, c'est le relâchement. Sens tes fesses et ton bas-ventre devenir tout mous.

Répète 10 fois.

Étape 3 : la poussée douce

Inspire. En soufflant par la bouche, fais **une petite poussée vers le bas**, comme pour laisser venir l'urine, **sans forcer**. 2 à 3 secondes.

Répète 5 fois.

 Tu peux le faire allongée le soir, assise au bureau, dans un taxi, en faisant la cuisine. Personne ne voit rien.

 Deux règles :

 **Jamais pendant que tu urines** aux toilettes : couper le jet d'urine fatigue la vessie.

 **Enceinte, accouchée récemment, ou une sensation de descente d'organe ?** Demande d'abord l'avis de ta sage-femme ou de ton médecin.

Le meilleur endroit : la douche

Si la peur de mouiller le lit est encore forte, **commence dans la douche**.

Tu t'assois par terre ou sur un petit tabouret, dos contre le mur.
Là, rien ne peut être sali. Ton corps le sait. **Il lâche plus facilement.**

Tu préfères le lit ? Le kit du chapitre 3, comme pour le couple :
protection sous le drap, serviette épaisse ou pagne sous tes fesses.

Les 3 positions qui marchent seule

Atteindre ta propre zone avec tes doigts n'est pas facile au début. Ces positions t'aident. 

1 Sur le dos, coussin sous les fesses

Genoux pliés, pieds à plat. Ta main passe **par-dessus ton ventre**,
paume vers le haut.

 La plus confortable pour commencer.

2 Accroupie ou à genoux, assise sur tes talons

Dans cette position, **la zone descend et se rapproche** de l'entrée. Tes
doigts l'atteignent plus facilement.

 Idéale dans la douche.

3 Adossée, jambes ouvertes

Contre la tête de lit ou le mur, avec des coussins derrière ton dos.

 Tu vois ce qui se passe, et ton bras se fatigue moins.

Essaie les trois. **Celle où tu sens le mieux la zone, c'est la tienne.**

Le geste, adapté pour toi

 **Le majeur** est ton meilleur doigt : c'est le plus long. Ajoute
l'annulaire quand tu es prête.

 Même geste qu'au chapitre 4 : **« viens ici »**, sur la paroi du dessus.

 **Ton autre main** a deux options : caresser ton clitoris, ou appuyer à
plat sur ton bas-ventre.

 Le mouvement vient de **ton poignet**, doigts courbés et fixes.

Si ton poignet fatigue trop, un **jouet courbé** conçu pour cette zone t'aide à tenir la pression sans effort. Lave-le avant et après chaque usage. 🍷

La routine solo de 20 minutes

Avant :

💧 Un ou deux verres d'eau, une heure avant.

🚽 Vessie vidée juste avant.

✂️ Ongles courts, mains lavées, lubrifiant à base d'eau.

📵 Téléphone en silencieux, porte fermée, maison calme.

Minutes 0 à 10 : chauffer

Caresse-toi comme tu aimes. Ton clitoris, tes seins, ton corps. Sans entrer.

Minutes 10 à 15 : réveiller la zone

Entre un doigt, trouve la zone rugueuse. Geste « viens ici », **lent et léger**. Continue le clitoris avec l'autre main.

Minutes 15 à 20 : faire monter

Pression **plus ferme**, rythme régulier. Ton autre main à plat sur ton bas-ventre.

🔔 **Quand l'envie d'uriner arrive :** les 3 gestes du chapitre 5. 📌

✓ Ne rien serrer

✓ Souffler par la bouche

✓ Pousser doucement

Et à ce moment-là, essaie de **retirer tes doigts d'un coup** pendant que tu pousses.



À quel rythme



Deux à trois fois par semaine, jamais plus d'une fois par jour : la zone a besoin de repos.



Aucun objectif de jet. L'objectif, c'est de rester dans l'envie d'uriner sans serrer, un peu plus longtemps à chaque fois.



Après chaque essai, note en une ligne sur ton téléphone : position, durée, ce que tu as senti. Ces notes te serviront au chapitre 7.



Ensuite, le montrer à ton homme

Une fois que tu as lâché seule, même quelques gouttes, **tu sais le faire**. Il reste à le vivre à deux. En 3 étapes :



Tu le fais devant lui.

Il s'allonge à côté, il te tient la main ou il caresse tes cheveux. Il regarde ton visage, jamais entre tes jambes.



Tu guides sa main.

Sa main sur la tienne pendant que tu fais le geste. Il sent la pression, le rythme, l'endroit exact. 🖐️



Il prend le relais.

Ses doigts, ton guidage avec des mots : « *plus haut* », « *plus fort* », « *là, garde ça* ».

Prends ton temps entre chaque étape. **Une étape par soirée**, c'est très bien.



Lui

Si elle apprend seule, **tu n'es remplacé en rien**. Elle apprend son corps pour pouvoir te le montrer. Aucune jalousie, aucune question du genre « *alors, tu as réussi ?* ». Elle t'en parlera quand elle sera prête.

Elle

Ton corps a passé toute ta vie à apprendre à retenir. Il lui faut quelques semaines pour apprendre à lâcher. **Chaque essai où tu ne serres pas est un progrès**, même sans une goutte.

Ce que tu retiens

- ✓ Seule, **sans regard ni pression**, lâcher devient plus facile.
- ✓ Chaque jour : **serrer, tout relâcher, pousser doucement**. Jamais en urinant.
- ✓ **La douche** est le meilleur endroit pour commencer.
- ✓ Trois positions, dont **accroupie** qui rapproche la zone.
- ✓ Routine de **20 minutes**, deux à trois fois par semaine, sans objectif de jet.
- ✓ Ensuite : **devant lui, sa main sur la tienne, puis ses doigts**.



Refaire le jet à volonté

Le premier jet est arrivé. Bravo. 🎉

Maintenant, la vraie question : **comment le refaire ?**

Parce que beaucoup de couples vivent la situation n°3 du chapitre 1 : *une fois, puis plus jamais.* 😞

Ce soir-là, sans le savoir, **plusieurs conditions étaient réunies.**

Refaire le jet à volonté, c'est retrouver ces conditions. Et habituer son corps à lâcher de plus en plus vite.

Ce qui change d'un soir à l'autre

Six choses font la différence entre un soir où ça vient et un soir où rien ne sort. 📌



La durée des préliminaires. Trop courts, la zone ne gonfle pas assez.



La fatigue et le stress. Une journée de marché, une dispute, un souci d'argent : le corps retient.



L'eau bue. Trop peu, la vessie reste presque vide.



Le ventre et l'alcool. Ventre trop plein ou trop d'alcool, les sensations baissent. Un petit verre peut détendre, trois l'endort.



Le sentiment de sécurité. Enfants réveillés, voisins qui entendent, chambre d'hôtel inconnue : elle se retient.



Le moment du mois. Certaines femmes remarquent des jours plus faciles que d'autres dans leur cycle. À noter pour le savoir.



Le carnet de reproduction

Votre mémoire va vous tromper. **Le carnet, jamais.**

Après chaque essai, deux minutes sur le téléphone, dans les notes.

Voici la fiche à recopier : 📌



Date :



Fatigue / stress (1 à 5) :



Eau bue avant :



Durée des préliminaires :



Position :



Doigts ou pénis :



Pression (légère / moyenne / forte) :



Main sur le bas-ventre (oui / non) :



Doigts retirés d'un coup (oui / non) :



Résultat (rien / gouttes / jet / plusieurs jets) :



Ce qui a le plus aidé :

Après **5 fiches**, posez-les côte à côte.

Regardez les soirs où ça a marché. Cherchez **les 2 ou 3 points communs**.

Ces points communs, c'est **sa recette à elle**. 🗝️

Aucune autre femme n'a exactement la même.

| 🕯️ **Le rituel qui fait revenir le jet**

Le corps apprend par répétition.

Si chaque séance commence **exactement de la même façon**, son cerveau finit par comprendre : « *ici, j'ai le droit de lâcher.* »

Gardez toujours les mêmes repères :

🧺 la **même serviette** ou le même pagne

🎵 la **même musique**

🗣️ la **même phrase** : « *Si tu sens l'envie d'uriner, laisse venir.* »

🔄 le **même ordre** : chauffer, réveiller la zone, faire monter

Au bout de quelques fois, rien qu'en voyant la serviette posée sur le lit, **son corps se prépare déjà.**



| ⚡ **Plus vous le faites, plus ça vient vite**

Chez beaucoup de femmes, après quelques réussites :

✓ la zone **gonfle plus vite**

✓ elle **reconnaît l'envie d'uriner plus tôt**

✓ lâcher devient **presque un réflexe**

Les 15 à 20 minutes de préliminaires du début peuvent descendre à **10 minutes.**

Certaines finissent par gicler **pendant la pénétration**, sans les doigts.

Avec le pénis : les 3 positions qui marchent

Le principe : le pénis doit appuyer **sur la paroi du dessus**, là où se trouve la zone.

Donc **des mouvements courts, près de l'entrée**. La profondeur ne sert à rien ici.

La méthode la plus sûre : **doigts d'abord, pénis ensuite.** 🖐️

Tu fais les phases 1 à 3 du chapitre 4. Quand la zone est bien gonflée, tu entres.

1 La levrette, buste posé sur le lit

Elle à quatre pattes, puis elle pose sa poitrine sur le lit, fesses relevées.

➡ Ton pénis tombe **naturellement sur la zone**. Coups courts et réguliers.

2 Elle au-dessus, penchée en arrière

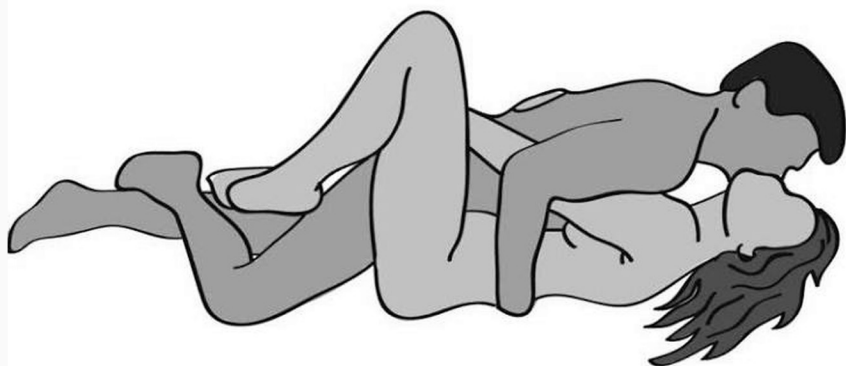
Elle est assise sur toi, elle se penche en arrière, mains posées derrière elle sur tes cuisses.

➡ **Elle contrôle l'angle et la pression.** Sa main, ou la tienne, à plat sur son bas-ventre.

3 Le missionnaire avec coussin

Un coussin sous ses fesses, ses jambes relevées contre ton torse.

➡ Tu remontes ton bassin **vers le haut**, comme si tu voulais toucher son nombril de l'intérieur.



🔔 **Quand l'envie d'uriner arrive pendant la pénétration :**

- 👤 Elle fait les 3 gestes du chapitre 5 : ne rien serrer, souffler, pousser doucement.
- 👤 Tu **te retires d'un coup**. Le jet sort très souvent à cet instant. Ensuite, tu peux revenir.

📖 Pour savoir quelle position choisir selon la forme exacte de ton pénis, un guide entier y est consacré : *Comment toucher le Point G à tous les coups selon la forme de ton pénis*.

| 💧 **Plusieurs jets dans la même soirée**

Après le premier jet, **ne t'arrête pas complètement**.

- 1 Une à deux minutes de **caresses très douces**, sans appuyer sur la zone.
- 2 Un verre d'eau pour elle. 💧
- 3 Tu reprends **directement la phase 3**. La zone est encore gonflée : ça remonte beaucoup plus vite.

Chez certaines femmes, le deuxième jet vient en quelques minutes seulement.

Si elle dit que c'est trop sensible, **on s'arrête là**. Un jet, c'est déjà magnifique.



| 🌙 Les soirs où ça ne vient pas

Ces soirs-là vont arriver. Même chez les femmes qui giclent souvent.



La règle des 20 minutes

Vingt minutes de phase 3 sans aucune envie d'uriner ? **On arrête de chercher.**

Vous passez à votre plaisir habituel, tranquillement.



La phrase à dire :

« Ce soir, ton corps avait envie d'autre chose. On reprendra. »



La zone est irritée ou sensible le lendemain ?

Deux à trois jours de repos. On ne force jamais sur une zone qui fait mal.



Un soir sur deux ou trois, au maximum.

Si chaque rapport devient une séance de fontaine, **ça devient un examen**. Et un examen, elle le rate.

Et si après plusieurs semaines, rien ne vient ?

Rappelle-toi l'introduction : **certaines femmes ne gicleront jamais**, et elles jouissent très fort quand même.

Mais elle aura appris à **ne plus se retenir**. Et ça, ça change tout son plaisir, avec ou sans jet.

Après chaque séance

- ✓ **Elle urine** dans les minutes qui suivent. Ça limite les infections.
- ✓ **Toilette à l'eau claire**, à l'extérieur seulement.
- ✓ **Un grand verre d'eau** pour elle.
- ✓ **Brûlures en urinant** le lendemain ? Pause, et médecin si ça continue.

Ce soir : remplir la première fiche du carnet

Déjà réussi une fois, même par hasard ? 

Remplis la fiche **de mémoire** pour ce soir-là. Chaque détail compte : fatigue, position, ce que vous aviez mangé ou bu.

Aucune réussite encore ?

Après votre prochain essai, **remplis la fiche dans les deux minutes**.

Même si rien n'est sorti. Les soirs sans jet vous apprennent autant que les autres.

Lui

C'est toi qui tiens le carnet. Elle, elle se concentre sur son corps. Et quand vous trouvez sa recette, **garde-la pour vous deux**. Ce qui se passe dans votre chambre ne sort pas de votre chambre, ni chez les potes, ni au grin.

Elle

Tu es la seule à savoir ce que tu as ressenti. Dis-lui ce qui a le plus aidé, même si ça te paraît bête : « *la musique* », « *ta main sur mon ventre* », « *que tu te taises* ». **C'est comme ça qu'on trouve ta recette.**

 Tu lis seule ? Tiens le carnet pour toi. Le jour où tu le vivras à deux, tu sauras exactement quoi lui demander.

Ce que tu retiens

- ✓ **Six conditions** font la différence d'un soir à l'autre.
- ✓ Le **carnet** : après 5 fiches, les points communs donnent **sa recette**.
- ✓ Le **rituel** toujours identique : son corps se prépare tout seul.
- ✓ Avec le pénis : **doigts d'abord**, coups courts vers le haut, **retrait d'un coup** quand ça monte.
- ✓ **Règle des 20 minutes**, un soir sur deux ou trois au maximum.
- ✓ Après chaque séance : **elle urine**, elle boit, toilette à l'eau claire.

Conclusion

Tu sais maintenant ce que presque personne ne sait : **l'envie d'uriner n'a jamais été un signal d'arrêt.** C'était le jet qui frappait à la porte. 

Le problème n'a jamais été ni ses doigts à lui, ni son corps à elle. C'était **la peur de mouiller le lit** et **la retenue au dernier moment.**

Avec le lit protégé, la vessie vidée et la bonne phrase, la peur s'en va. Avec le geste lent et ferme, la zone gonfle. Avec le souffle et la petite poussée, **le jet se libère.** 

Et une fois qu'il est venu, le carnet et le rituel vous permettent de **le refaire quand vous le décidez.**



Garde en tête l'essentiel : le jet n'est **ni une preuve d'amour, ni une note de performance**. Certains soirs il viendra, d'autres non, et vous aurez quand même vécu un vrai moment à deux. 💕

Ce qui compte vraiment, c'est qu'elle ose enfin **se laisser aller**, sans honte et sans retenue. Ça change tout son plaisir, avec ou sans serviette mouillée.

Alors ce soir, commence par le début : **les 3 questions du chapitre 1**, hors du lit, au calme. Puis prépare le kit, et laisse son corps faire le reste.

Et ce qui se passe dans votre chambre **reste dans votre chambre**. 🔒



La méthode en 7 étapes

Une capture d'écran de cette page, et tout est dans ta poche.

1



Parler avant

Hors du lit : les 3 questions du chapitre 1. Aucune pression, aucune comparaison.

2



Préparer le kit

Toile cirée + serviette sous ses fesses. 1 ou 2 verres d'eau une heure avant, vessie vidée juste avant. Ongles courts, lubrifiant à base d'eau. Porte fermée, téléphones en silencieux.

3



Chauffer 15 à 20 minutes

Baisers, caresses, clitoris. Sans entrer. Elle doit être bien mouillée.

4



Réveiller la zone (5 min)

Paume vers le haut, 1 à 2 phalanges, paroi du dessus. Geste « viens ici », lent et léger, clitoris en même temps.

5



Faire monter (5 à 10 min)

Pression ferme, rythme régulier, sans ressortir. Autre main à plat sur le bas-ventre. Quand elle réagit : rien ne change.

6



Laisser venir

Elle : ne rien serrer, souffler par la bouche, pousser doucement. Lui : « Laisse venir. Tout est prévu. », puis silence. Doigts en place ou retirés d'un coup.

7



Après, et refaire

« Merci de m'avoir fait confiance. » Les bras, la serviette changée, un verre d'eau. Elle urine. Puis la fiche du carnet, et un soir sur deux ou trois au maximum.



On arrête tout : douleur, brûlure, sang ou mot d'arrêt. Brûlures qui durent : médecin. Rien après 20 minutes de phase 3 : on passe à autre chose, sans drame.