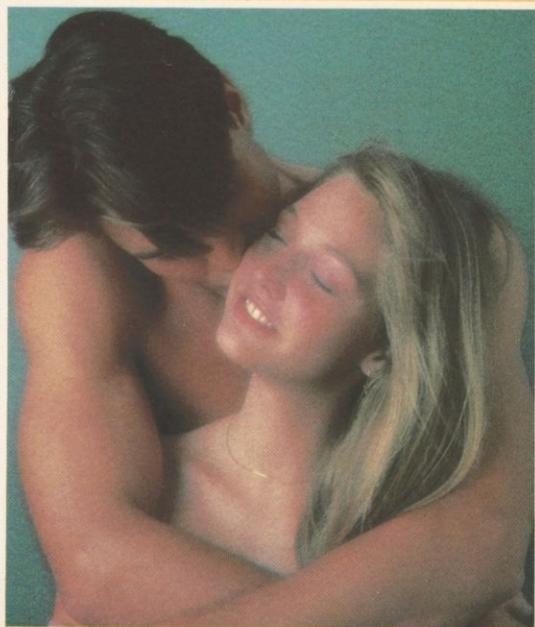


16°R  
18223  
(17)

**Céline Gérent**

# Le guide du savoir-vivre sexuel

**Le livre à mettre entre toutes les mains**



**éditions dangles**



collection "Psycho-soma"

**AUTRES OUVRAGES DANS LA MÊME COLLECTION**

---

- Jean Chartier (Docteur en psychologie) : **Vous et les autres... Cours pratique de caractérologie.**
- Bruno Comby : **Comment vous libérer du tabac.**
- Bruno Comby : **Stress-control.**
- Patrick Estrade : **Vivre sa vie : comprendre, décider et agir.**
- Pierre Fluchaire : **La Révolution du rêve.**
- Thierry Loussouarn : **Transformez votre vie par la sophrologie.**
- Dr André Passebecq : **Votre santé par la diététique et l'alimentation saine.**
- Dr André Passebecq : **L'Enfant. Guide pratique pour les parents et éducateurs.**
- Dr André Passebecq : **Psychothérapie par les méthodes naturelles.**
- Dr André Passebecq : **Qui ? Découvrez qui vous êtes et qui sont réellement les autres par la grapho-morphopsychologie.**
- Marcel Rouet : **Relaxation psychosomatique.**
- Marcel Rouet : **Maigrir et vaincre la cellulite par la détente nerveuse.**
- Marcel Rouet : **Chassez la fatigue en retrouvant la forme !**
- Marcel Rouet : **La Maîtrise de votre subconscient.**
- Dr André de Sambucy : **Traité pratique de Massage vertébral familial.**
- Alain Saury : **Régénération par le jeûne.**
- Yvonne Sendowski : **Gymnastique douce.**
- Jean Spinetta : **Le Visage, reflet de l'âme.**
- Pr Robert Tocquet : **La Biodynamique du Cerveau.**
- Pr Robert Tocquet : **Votre mémoire : comment l'acquérir, la développer et la conserver.**

Celine Gierant

# Le guide du savoir-vivre sexuel

savoir-vivre sexuel

Le livre à mettre entre  
toutes les mains

16° R  
18223  
(17)



collection "Psycho-soma"

(le corps et l'esprit)

367

*A la mémoire du docteur Philippe  
Vouin, psychiatre.*

*A toutes celles et à tous ceux qui, par leur  
affection et leur savoir, ont éclairé ma vie.*



collection "Psycho-soma"  
le corps et l'esprit

Céline Gérent

# Le guide du savoir-vivre sexuel

Le livre à mettre entre  
toutes les mains



**Editions DANGLES**  
18, rue Lavoisier  
45800 ST JEAN DE BRAYE



## L'AUTEUR :

Née à Paris en 1935, Céline Gérent s'est intéressée très jeune et avec passion à la vie, aux « vivants » et à la relation harmonieuse qui devrait exister entre les peuples de la Planète bleue.

Sa sensibilité de poétesse (c'est d'ailleurs le seul titre qu'elle revendique) est trop souvent heurtée lorsque se révèlent les insuffisances et les drames d'une nature humaine encore peu évoluée et que la violence, l'incompréhension et la laideur se traduisent dans un vécu raté, notamment sur le plan sexuel.

Parallèlement à une carrière administrative dans un Centre de recherche (elle est chevalier du Mérite agricole), elle a mené de front l'étude des philosophies occidentales et orientales, de la psychologie et de la linguistique, tant en France qu'en Inde (Université de Bénarès). De nombreuses amitiés nouées pendant toutes ces années avec différents spécialistes lui ont permis d'amorcer une réflexion sur le comportement, les problèmes sexuels de nos contemporains et leurs répercussions sur la vie personnelle et, par voie de conséquence, sur la société.

Elle pense que la grave menace que le sida fait peser sur le monde et son futur montre qu'il est urgent de se rappeler que l'on peut vivre de façon saine, érotique, gaie et romantique la vie amoureuse et rejeter aux vieilles lunes la barbarie relationnelle qui a perturbé trop de sensibilités ces dernières années et qui conduit à la régression sanitaire que l'on connaît actuellement.

L'originalité de son ouvrage réside dans la façon claire, directe, précise — mais cependant pudique — de parler de la sexualité, du comportement amoureux et de la connaissance indispensable des techniques à acquérir.

Pour Céline Gérent, parler de l'amour c'est tout simplement **parler d'amour !**

ISSN : 0397-4294

ISBN : 2-7033-0323-8

© Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye (France) - 1988

Tous droits de traduction, de reproduction  
et d'adaptation réservés pour tous pays.



## Introduction

« *S'il vous plaît... dessine-moi un mouton !* » demandait le Petit Prince à Saint-Exupéry. C'était son vœu le plus cher et il le désirait de tout son être.

« *S'il vous plaît... dessine-moi l'amour !* » aurait-il sûrement demandé devenu adolescent, car l'un des grands vœux, l'une des grandes joies de la vie a été, est et restera l'**amour**, que l'on ait moins de 7 mois ou 107 ans !

Le Petit Prince, qui est nous-même, pose l'interrogation de la connaissance de ce que l'on n'a pas encore expérimenté, vu, mais dont on sait que c'est une réalité de la vie. Ceux qui ont arpenté ce « Jardin des délices » savent qu'il est semé d'embûches et les plus jeunes l'entrevoient avec appréhension. La sexualité est un des grands bonheurs, un des grands mystères de notre vécu qu'il importe de ne pas rater.

Le mot amour en français recouvre une grande variété de sentiments et de comportements : amour filial, amour sentimental, amour passion, etc., et l'amour physique qui est, souvent, lié à l'amour sentimental (sauf si celui-ci reste platonique). Nous traiterons ici surtout du comportement sexuel en sachant très bien que ce livre ne sera qu'une bien modeste contribution à une recherche qui dure depuis des millénaires ; quant à l'amour sentiment, nous l'effleurons vraiment du bout du stylo, étant donné la complexité et la délicatesse du sujet.

**L'activité sexuelle est un facteur naturel important d'épanouissement** pour le développement harmonieux des individus et, par voie de conséquence, ce vécu personnel rejaille au niveau de la famille et de la société. La vie sexuelle doit donc être la plus épanouie possible, et nous ne croyons pas exagéré d'affirmer qu'une vie sexuelle heureuse est « *d'utilité publique* » ! Mais la sexualité est, pour encore un trop grand nombre, une source de problèmes et cela malgré l'évolution des mœurs, la disparition de certains tabous, les progrès de la médecine et les efforts de l'information sexuelle.

Si les gens de 40 ou 50 ans ont vu en quelques décennies se dérouler une véritable « révolution » dans le domaine de la sexualité et si bon nombre d'entre eux ont pu **véritablement** vivre et intégrer les acquis de cette évolution dans leur propre vie (tant sur le plan moral que sur le plan physique), il faut cependant constater que tout le monde n'a pas pu — ou n'a pas su — bénéficier de ces progrès (raisons multiples : sociologiques, psychologiques, couples mal assortis...). Pour ce qui est des jeunes, malgré cette considérable évolution il est également indéniable que certains anciens problèmes perdurent et que de nouvelles difficultés surgissent.

Ces constatations, les confidences reçues depuis plus de 25 ans par des personnes de tous âges et de milieux très divers, les conversations échangées et les conseils reçus d'amis (notamment médecins, psychologues, sociologues, assistantes sociales, conseillères conjugales...) ont donné à l'auteur l'impression que cet ouvrage pouvait être utile et c'est grâce à leurs encouragements qu'il a été écrit. Une autre motivation a été la constatation qu'en Occident la plus grande partie de la littérature touchant à la sexualité était le plus souvent écrite soit par des médecins (et cela est compréhensible pour tout ce qui touche aux problèmes organiques ou psychologiques), soit par des « professionnelles de l'amour ». Il semble qu'il serait temps, à notre époque, que les « citoyens-praticiens » parlent, écrivent des « choses de l'amour » car :

- **Non, l'amour n'est pas une maladie !**
- **Non, l'amour n'est pas un commerce !**

La sexualité est, pour chacun et pour tous, cette source de bonheur, de joie et d'épanouissement qui, au travers des sentiments, de la volupté, du plaisir et de l'érotisme régénère et **sert la vie**. Nous citerons le docteur Alexis Carrel (prix Nobel 1912) qui écrivait il y a 50 ans : « *Pourvu que la sensation serve l'âme, pourquoi la sensation serait-elle proscrite ? Ceux qui ont des sens affinés, possèdent des tissus meilleurs, ont un caractère plus élevé, l'esprit plus perspicace.* »

Ce livre a donc été conçu comme un **guide** car il faut d'abord **renseigner, expliquer et prévenir**, d'une façon simple, pratique et réaliste. Il se veut aussi de « savoir-vivre » car s'il est un domaine où il est important de ne pas être maladroit ou ridicule, c'est bien celui de l'amour. Il existe des vingtaines de livres de savoir-vivre et des guides de toutes sortes qui nous aident à acquérir l'A.B.C. de bien vivre la vie courante : comment se tenir à table, se comporter au bureau, recevoir des amis, bricoler, jardiner, voyager... C'est très bien, mais il semble tellement important, aussi, de répondre aux interrogations d'un jeune homme — ou d'une jeune fille — qui va avoir sa première expérience amoureuse, ou d'un quinquagénaire qui aura un problème d'érection... et là, ô stupeur ! il n'existe aucun livre de savoir-vivre sexuel. C'est la « conspiration du silence », celle que beaucoup d'entre nous ont connue jusque dans les années 50-60, mais qui muselle encore bien des parents, des éducateurs et rend à peu près muets les médias. Il existe heureusement de bons ouvrages d'éducation sexuelle mais, si certains sont parfaits d'un point de vue médical, anatomique, etc., le côté « **savoir-vivre** » et « **guide** » est le plus souvent confus et vague lorsqu'il n'est pas complètement inexistant.

Pour plus de facilité, nous avons opté pour un classement chronologique des « Situations » dont les chapitres se décomposent parfois en « Généralités », éventuellement « par sexe » (Elle, Lui), par « âge » puisque le déroulement de la vie sexuelle suit une chronologie d'expériences et que certains événements sont appréhendés et vécus assez différemment d'un sexe à l'autre, et également par « événements », « circonstances », etc. Une liste de « mots

clés », d'expressions et de sigles spécifiques à la sexualité figure en fin d'ouvrage ; ils sont signalés dans le texte par le signe (\*) qui peut également renvoyer à la liste alphabétique du chapitre *le Jardin des malices*.

\*

\* \*

L'espoir de l'auteur est de contribuer à briser un peu de ce qui reste du « mur de la honte », légué par un héritage culturel, qui n'a pas encore été complètement arasé et qui continue d'humilier les humains et l'amour mais, heureusement, « *l'Amour triomphe de tout !* » (Virgile, *Eglogues*, X, 69).







## 1. L'Avant

---

### a) Généralités

Il s'agit ici de la période qui précède la première expérience amoureuse, moment où l'impulsion sexuelle est devenue très forte et cohabite avec la peur de l'autre et la conscience de son inexpérience. C'est un des grands passages difficiles de la vie sexuelle, quel que soit le sexe, et qui, si l'on est très timide, peut être vécu d'une façon assez dramatique.

C'est le temps de la connaissance théorique où il importe de rechercher davantage des informations objectives que des « bruits de couloirs » colportés par plus ignorants que soi. Il faut lire de bons livres et ne pas hésiter à poser des questions précises auprès d'amis, de frères ou de sœurs plus âgés, d'un médecin du Centre de planning familial local (1) et, bien sûr, des parents s'il n'y a pas de blocage familial.

Il est absolument nécessaire de comprendre que l'acte sexuel n'est pas un acte anodin et que l'on peut, par maladresse et inconscience, perturber la vie sexuelle future d'une jeune fille (blocages physique ou psychologique liés à la douleur, à l'I.V.G. (\*), au manque de délicatesse) ou d'un jeune homme (blocages identiques liés à la douleur ou à la moquerie).

Cet « avant » est donc le moment où l'on va prendre la décision de se lancer et le choix du ou de la partenaire se pose.

Cette première expérience pourra être réfléchie, organisée, dans l'aboutissement d'une attirance mutuelle et la conclusion logique

---

1. Voir *Adresses utiles* en fin d'ouvrage.

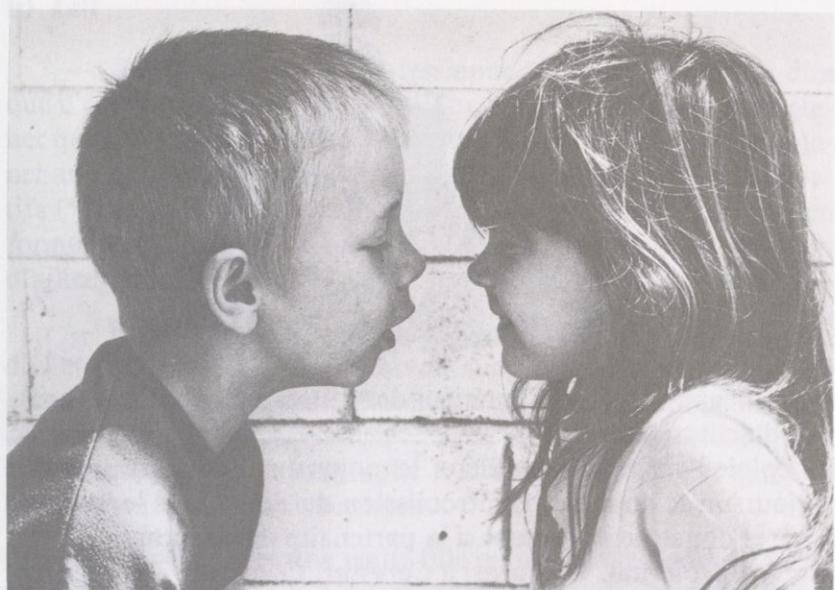
de rencontrer l'Autre au travers de l'acte sexuel, en essayant d'avoir toujours le souci de ne pas nuire à l'Autre ni à soi-même, ou alors être laissée « au hasard » qui, dans ce domaine, ne fait pas toujours — et de loin — bien les choses. Il faut dès le début essayer d'**être responsable de sa sexualité** pour soi-même et pour le partenaire ; cette attitude est fondamentale pour réussir sa vie sexuelle... comme sa vie tout court.

Il faut aussi savoir, **avant**, que les maladies sexuellement transmissibles, les M.S.T. (\*), sont en plein développement et qu'il incombe à chacun d'être vigilant **dès la « première fois »** (voir *le Jardin des malices* (\*)) en choisissant son ou sa partenaire du mieux possible, en évitant les « papillonners », en sachant qu'une bonne hygiène est impérative (les muqueuses sont particulièrement réceptives aux microbes) et en n'oubliant jamais que l'Autre n'est pas un « objet de plaisir » mais un **partenaire**, c'est-à-dire quelqu'un avec qui on va *partager* un monde de sensations et d'intimité qu'il faudra essayer de vivre pleinement et harmonieusement.

En prélude à « la Première fois » se fait, généralement, l'expérience des caresses. Du baiser aux caresses intimes, toute la gamme des prémices amoureuses commence dans l'Avant. C'est une excellente découverte de l'Autre où doit débiter le processus d'échange, d'écoute et de partage.

Le baiser (\*) n'a plus rien du « bisou » familial ou amical ; il doit devenir voluptueusement actif par les mouvements des lèvres, l'intromission et les caresses de la langue et une légère aspiration (pas trop car on s'étouffe !). Il n'est pas inutile, dans ce paragraphe, de détailler un peu dès l'abord la « technique » des baisers amoureux car trop de gens — de tous âges — se plaignent de l'ignorance et de la négligence de leurs partenaires dans ce domaine.

Pour les garçons, l'exploration des seins et du sexe féminin se fera doucement, sans brusquerie. Les seins sont extrêmement sensibles, surtout le bout, et sont très érogènes. La vulve se caresse (attention, une caresse n'est pas un frottement plus ou moins vigoureux), d'abord doucement au niveau du pubis, des grandes et petites



Le temps des « bisous ».



Lorsqu'on grandit, le bisou devient baiser...



lèvres (penser à caresser l'intérieur des cuisses, très érogènes aussi), puis du clitoris qui est tellement sensible. Au fur et à mesure que se déploie l'excitation, accélérer le mouvement des caresses mais toujours avec douceur. L'intromission du doigt dans le vagin se fait très doucement, surtout si la partenaire est débutante car elle risque d'avoir mal. Voir aussi à *Caresses, Clitoris et Zones érogènes*.

Pour les filles, l'exploration du corps et des organes masculins se fera aussi avec beaucoup de douceur. Le pénis en érection est un stimulus visuel et tactile très important et ce symbole de virilité est digne d'admiration. On doit apprendre aussi dès le début que cette performance érectile est liée à une grande fragilité tant psychologique (blocages) que physique. Il faut apprendre à le caresser de la manière qui plaît à votre partenaire et savoir que le gland est la partie la plus sensible. L'écoulement qui se produit est normal et lubrifie le gland qui, sinon, serait vite irrité par des caresses « à sec » (c'est vrai également chez les filles).

Certains garçons ont été circoncis (\*) : interventions chirurgicale ou rituelle.



ET TOI, ÇA POUSSE ?

(Planning familial de Paris)

**b) Lui**

— **Relation avec une professionnelle.** Il est bon de lui dire que c'est la première fois ; cela l'attendrit et vous risquez de glaner quelques bons conseils. Mais attention, vous pouvez aussi glaner au passage quelques maladies, aussi faut-il avoir des préservatifs (\*) dans votre poche et **oser** vous en servir ; ces Dames ne s'en formaliseront pas, au contraire, bon nombre d'entre elles l'exigeant d'ailleurs maintenant.

— **Relation avec une jeune fille inexpérimentée.** Il est primordial et relativement facile de savoir si ce sera également pour elle « la première fois », car déflorer une pucelle implique qu'il faudra être délicat, tendre, bien informé au point de vue « technique » et anatomique (voir paragraphe 2 *la Première fois*), et surtout, **avant**, avoir parlé contraception.

— **Relation avec une jeune fille ou une jeune femme « expérimentée ».** Peut-être le scénario idéal pour « la première fois » car pas de soucis à se faire pour la maladresse et la timidité normales de l'autre et, en principe, la contraception devrait être « de routine » (il n'est quand même pas inutile de s'informer... et, de toute façon, d'employer un préservatif).

— **Relation avec un autre garçon.** Le même souci de délicatesse doit présider s'il s'agit d'une personne inexpérimentée, et l'avantage d'un partenaire expérimenté est encore valable dans ce cas. Il est important de savoir que le choix d'une expérience homosexuelle dans les jeunes années n'engage pas définitivement l'avenir sexuel.

— **Relation « au hasard ».** Ne concerne plus l'Avant mais un Présent auquel il faudra faire face en improvisant. Une seule solution : **être génial**, avoir lu le paragraphe *la Première fois*, avoir quelques préservatifs en poche et **les utiliser** car l'une des raisons majeures de la propagation des M.S.T. réside précisément dans l'augmentation des rapports sexuels avec des partenaires occasionnelles. Essayez quand même de savoir si elle a de l'expérience ou

non mais, dans les deux cas, demandez si elle prend la pilule et **utilisez un préservatif.**

### c) Elle

— **Relation avec un jeune homme inexpérimenté.** Il est plus délicat pour une jeune fille de savoir s'il est puceau ou non, car ces messieurs ont horreur d'avoir l'air de ne pas savoir ! Faire semblant d'être « au courant » leur donne de l'assurance. De toute façon, il faudra être indulgente, délicate, et ne pas se moquer de sa maladresse. **Ne jamais oublier la contraception** et, si l'événement vous a vraiment prise au dépourvu, ayez dès aujourd'hui et dans votre sac la *pilule du lendemain* qui n'est pas assez utilisée en France (voir *Contraception*).

— **Relation avec un jeune homme expérimenté.** Là aussi, peut-être le scénario le plus favorable car il saura prendre son temps pour vous émouvoir, vous éveiller au désir, mieux se contrôler, et sa confiance en lui vous donnera confiance en vous. N'oubliez jamais qu'on doit penser à la contraception **avant** et non après l'acte sexuel et que cela **vous** incombe car les ennuis seront pour vous et pour vous seule. La pilule du lendemain peut être très utile à condition de l'avoir achetée et d'être à portée de la main (si vous partez en week-end ou en vacances, elle doit être dans votre sac et non pas bien rangée à la maison !).

— **Relation avec une autre fille.** Cette relation est moins rare qu'on ne le pense généralement et peut constituer une étape dans l'éveil des zones érogènes. Là aussi, comme pour les garçons, cette expérience n'engage pas définitivement l'avenir de la sexualité de la jeune fille.

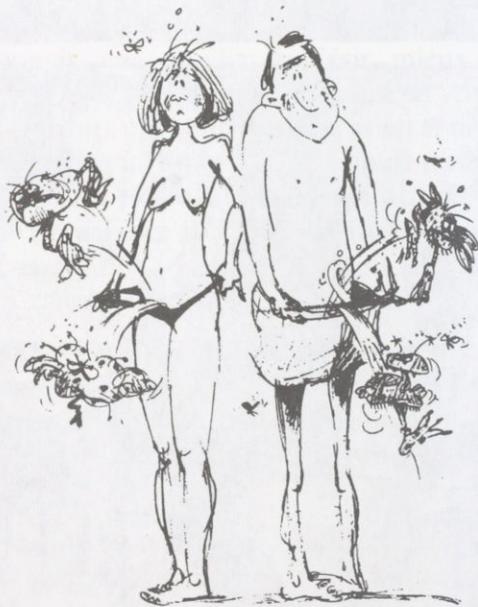
— **Relation « au hasard ».** Ne concerne plus l'Avant mais un Présent extrêmement dangereux pour vous si vous ne prenez pas la pilule. Ce genre de relation, pour une vierge, n'est guère favorable à une bonne prise de contact et à un bon éveil de la sexualité qui, chez une femme, dépend (bien plus que chez un homme) d'un



Que faire ? That's the good question... (extrait de l'Histoire d'Eux, bande dessinée du M.L.P.F.E.S. de Luxembourg).

« environnement » affectif et de conditions diverses que vous trouverez développées au paragraphe *la Première fois*. Si néanmoins cela arrive, il faut absolument être contraceptée ou avoir dans son sac la pilule du lendemain. Il faut savoir, **avant**, que le nombre d'I.V.G. est en augmentation en France et qu'il est dangereux et triste d'en faire l'expérience alors que toutes les femmes ont actuellement les moyens de ne pas en arriver là.

Il faut aussi ne pas avoir d'*a priori* si votre partenaire utilise un préservatif, car les maladies sexuellement transmissibles (M.S.T.) sont également en augmentation du fait, notamment, du plus grand nombre de relations avec des partenaires occasionnels. Pour vous non plus le hasard ne fait pas forcément bien les choses et **les plus grands risques incombent toujours aux filles** si elles sont négligentes.



Aujourd'hui, on ne sait jamais ce qui se cache dans un slip !

Dessin Association suédoise pour l'éducation sexuelle, communiqué par le service documentation du Planning familial de Paris.

## 2. La Première fois

---

### a) Généralités

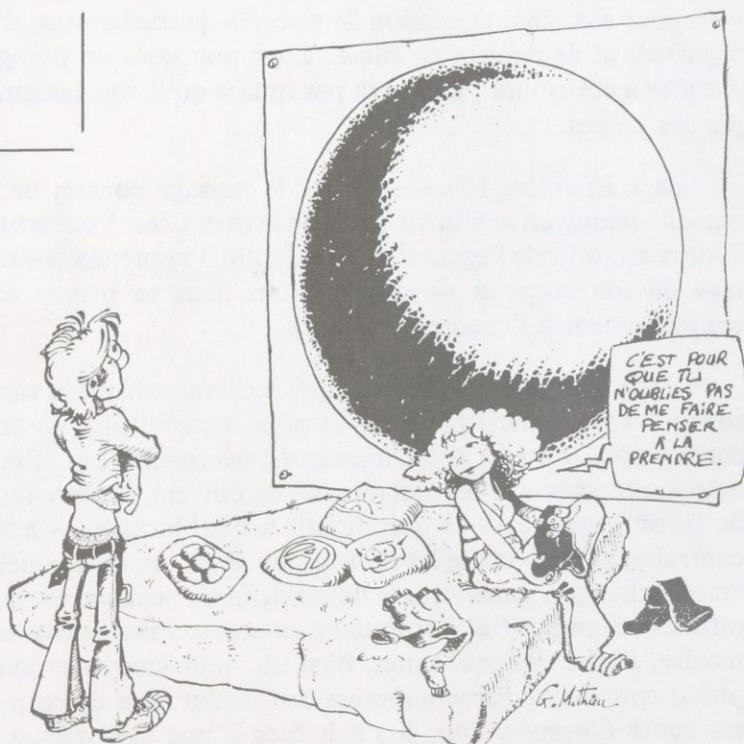
Qu'elle survienne de façon inattendue ou après une attente plus ou moins longue, « la Première fois » est un moment merveilleux et redoutable ; pour rassurer les tout jeunes, il faut dire d'emblée qu'il n'y a pas que « la toute Première fois » qui soit génératrice d'angoisse et d'espoir. En effet, pour les adultes, lorsque les circonstances de la vie font qu'ils se retrouvent seuls et que le hasard leur propose un (ou une) nouveau partenaire, c'est souvent pour eux aussi l'occasion de tracs, de perturbations, d'interrogations et de remises en cause. C'est pourquoi un paragraphe *Adultes* a été ajouté ; il ne sera pas inutile qu'il soit également lu par les jeunes.

La « Première fois » est donc le passage concret de la vie sexuelle *imaginative* à la vie sexuelle *active*. C'est l'ouverture sur l'Autre au sortir de l'égoïsme enfantin, l'apprentissage du **partage** de son corps et de ses émotions dans sa propre écoute, conjointement à l'écoute de l'Autre.

Vaste programme, bien sûr, que le cheminement du vécu personnel fera découvrir pas à pas et pour lequel il faut savoir que, comme pour tout, un apprentissage est nécessaire. Les échecs, les désappointements et les maladresses ne doivent pas être ressentis de façon négative — ce qui aboutit à des blocages — mais, au contraire, reçus comme les indications de ce qui est à améliorer, voire à changer. Aussi, dès le début de la vie sexuelle est-il impératif d'**oser parler** (\* et *Vocabulaire amoureux*) avec son ou sa partenaire. Parler des problèmes, bien sûr, mais aussi des joies, du plaisir éprouvé au fur et à mesure de l'exploration du corps et de ses zones érogènes. Oui, il s'agit bien d'une exploration, d'un voyage (\*) au « Pays du plaisir » qu'il faut être résolu à bien réussir malgré les embûches et les erreurs de parcours.

Parler aussi de la contraception que **la jeune fille doit assumer sérieusement** avec son médecin, ses parents *et* son partenaire. Comme cela a été dit au paragraphe *l'Avant*, toute négligence dans ce domaine apportera beaucoup d'ennuis, à la jeune fille d'abord, certes, mais l'amour se pratiquant à deux, les responsabilités se partagent « fifty-fifty ».

Et puis parler d'amour, trouver les mots gentils et doux qui mettent le ou la partenaire en condition au moins autant que les gestes physiques. L'acte sexuel est « expression » dans tous les sens du terme ; omettre l'élément « vocal », c'est se priver du charme du son de la voix bien sûr, mais aussi et surtout de tout ce qui peut



Pour ne pas oublier la pilule ! Dessin extrait du bulletin *la Sexualité autrement* (n° 14, juin 1982, Planning familial des pays de Loire).

être exprimé du fond de l'âme et du fond du cœur dans ce moment tellement exceptionnel qu'est l'échange amoureux.

L'âge moyen du premier rapport sexuel, pour Lui comme pour Elle, se situe vers 16 ans, mais cette « moyenne » n'a pas de signification en soi car elle dépend des circonstances, du tempérament, des sentiments ou de la curiosité que l'on peut avoir de la sexualité ou d'un partenaire. Cette « Première » doit être abordée le plus calmement possible, sans trop d'appréhension ni d'idéalisation, car la sexualité (comme toute activité dans la vie) nécessitera un apprentissage ; **des débuts décevants ne préjugent en rien de la suite de la vie sexuelle.**

### b) La Première fois des garçons

La Première fois c'est l'envie, l'envie impérieuse qui submerge tout jusqu'à parfois faire éjaculer au moment ou juste après la pénétration ou parfois même pendant les caresses. Ce n'est pas grave et au lieu d'en faire toute une histoire, occupez-vous de caresser minutieusement votre partenaire. Vous pouvez lui dire qu'elle vous fait tellement d'effet que..., cela la flattera (et de toute façon c'est vrai) et, qu'en attendant de « récupérer » vous allez vous occuper d'elle. Votre partenaire en sera ravie et cela vous laissera le temps nécessaire de « refaire surface ».

N'oubliez jamais que l'amour n'est pas un « fast-love » et que les femmes adorent, et ont besoin, des prémices (\*). Donc occupez-vous d'elle, oubliez vos « fuites », et lorsqu'elle sera prête vous le serez aussi et vous pourrez d'ailleurs mieux vous contrôler et faire davantage durer la phase « en plateau » (\*) (voir paragraphe *la Mélodie du bonheur*).

Si vous avez pu pénétrer votre partenaire, n'allez pas trop vite, commencez par un mouvement assez lent que vous accélérerez en tenant compte des réactions et indications de votre partenaire. Si elle est débutante, soyez très doux et très attentif à Elle et à ses pulsions. Un bon « truc » au début est de se masturber quelques (1, 2 ou 3) heures avant une relation sexuelle ; cela vous détendra

## ORGANES GÉNITAUX MASCULINS

### Coupe du pénis :

*Gauche* : état de repos.

*Droite* : en érection.

1 : corps spongieux érectile.

2 : canal urétral.

3 : corps caverneux érectile.

