

La séduction

Bien-être

Oui, on peut apprendre encore des choses sur le sexe! Lisez le guide «Sexe, orgasme et autres (ré)jouissances», qui s'adresse aux femmes. C'est d'ailleurs parce qu'il s'adresse aux femmes que les hommes doivent le lire!

Emely/Zefa/Corbis

«Au 7^e ciel... si je veux!»

Texte: Cléa Carmin

En matière de sexualité, il y a toujours des choses à découvrir, heureusement! La journaliste, chroniqueuse et écrivaine Catherine Sandner commence par tordre le cou à quelques idées reçues. La normalité n'existe pas. Elle dénonce la peur de ne pas être à la hauteur (qui a remplacé celle de ne pas savoir s'y

prendre!). Son credo: «Le 7^e ciel... si je veux!»

Son humour fait traverser les 125 pages du guide avec le sourire et suscite l'envie d'aller vérifier quelques affirmations par soi-même. C'est le but, parce qu'une femme n'est jamais aussi belle que face au désir d'un homme! Et vice-versa! ■

► «Sexe, orgasme et autres (ré)jouissances», Catherine Sandner, Ed. La Musardine.
► www.cleacarmin.com



1 LES VÉRITÉS POUR LES HOMMES

- La peau des femmes est dix fois plus sensible que celle des hommes et les lèvres (la bouche!) rivalisent avec le clitoris au niveau des terminaisons nerveuses. Le baiser provoque une réaction chimique de type orgasmique.
- Un bon amant se mesure à son savoir-être, à sa capacité d'écoute et d'adaptation et à son don de soi. Des qualités «féminines» à développer.
- 10% des femmes peuvent enchaîner les orgasmes. En avoir un est déjà bien: 30% des femmes n'en ont jamais.

2 LES VÉRITÉS POUR LES FEMMES

- Il y a 25 fois plus de testostérone – l'hormone du désir – chez l'homme que chez la femme.
- Il n'y a pas de Viagra féminin, mais des chercheurs de l'Arizona auraient découvert la Melanotan, molécule qui stimule la libido, fait bronzer et inhibe l'appétit. Qui a dit miracle?
- Le plaisir n'est pas toujours au rendez-vous pour les hommes non plus et 70% d'entre eux préfèrent se taire, d'autant que les femmes ne les interrogent généralement pas. «Alors, chéri, heureux?»

3 LES VÉRITÉS À PARTAGER

- C'est sain et normal que l'homme ne pense qu'à ça, c'est vital à l'évolution de l'espèce et, finalement, c'est ça qui déclenche la libido féminine.
- L'ocytocine, «hormone des câlins» antistress, est produite par les petites attentions du quotidien (se toucher, s'embrasser, partager un moment romantique) et enclenche des «micro-orgasmes».
- L'orgasme féminin se traduit par 3 à 12 spasmes musculaires se suivant toutes les 0,8 seconde, sa durée moyenne est de 10 à 30 secondes. Une femme qui doute d'en avoir déjà eu un n'en a jamais eu!
- La langue est l'arme fatale du plaisir sexuel. Laper un quartier ou une écorce de citron avant léchage ou succion optimise les sensations et la sensibilité de la langue.