

le guide Tabou du

Point-G

et de

l'éjaculation féminine



Tabou
Editeur sans interdit

deborah
Sundahl

Illustrations de
Kevin Hérault
www.trantkat.com

Il existe un film DVD réalisé par Deborah Sundahl avec la participation d'élèves françaises, novices dans l'éjaculation féminine, qui montre en images ce que le livre ne peut expliquer. Ce film, tourné sans trucages, est un support pédagogique de premier plan pour comprendre le mécanisme de l'éjaculation féminine. Questionnez votre point de vente habituel ou contactez les éditions Tabou pour plus d'informations.

Le point-G et l'éjaculation féminine,
film bilingue français-anglais avec menus interactifs (Tabou Éditions, 2007).

- © 2003, 2014 Deborah Sundahl, sous-titre *Female Ejaculation & The G-Spot* (HunterHouse)
- © 2005 Tabou Éditions, sous le titre *Tout savoir sur le point-G et l'éjaculation féminine*
- © 2011 Tabou Éditions, pour la nouvelle édition française.
- © 2016 Tabou Éditions, pour la nouvelle édition française, revue et augmentée.

1.2000.SC.02/05—2.2000.SC.10/05—3.3000.LAB.05/07—4.2000.S.08/11—5.2500.S.05/12—6.2500.CP.03/14—
7.3000.MP.03/16

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur Internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

Imprimé en UE par MULTIPRINT.
Dépôt légal : 2^e trimestre 2016

ISSN : 1776-4424 (Guides Tabou)
ISBN édition papier : 978-2-36326-046-8
ISBN édition numérique PDF : 978-2-36326-641-5

Deborah Sundahl

le guide **Tabou** du

Point-G

et de

l'éjaculation féminine

traduit de l'anglais par
Murielle Kosman et La Comtesse

TABOU ÉDITIONS
91490 Milly-la-Forêt, France

Table des matières

AVANT-PROPOS par Alice Ladas — 11

AVANT-PROPOS par le docteur Annie Sprinkle — 13

REMERCIEMENTS — 17

PRÉFACE — 21

AVERTISSEMENT — 31

INTRODUCTION

- Introduction — 33
- Ce que l'éjaculation féminine peut vous apporter — 36
- Comment utiliser ce livre — 40

PREMIÈRE PARTIE

LE PHÉNOMÈNE DE L'ÉJACULATION FÉMININE

- Chapitre 1. Dans les coulisses d'un atelier sur l'éjaculation féminine — 47**
- Chapitre 2. Qu'est-ce que l'éjaculation féminine ? — 67**
Découvertes scientifiques de la prostate
et de l'éjaculation féminines — 69
Beaucoup de femmes éjaculent
mais certaines l'ignorent — 71
L'organe sexuel féminin : gros plan — 75
D'où vient l'éjaculat féminin ? — 80
Les différents types de prostates féminines — 83
Qu'est-ce que l'éjaculat féminin ? — 85
Le rôle du point-G dans l'éjaculation féminine — 90
Muscles pelviens permettant l'éjaculation féminine — 94
Évolution des théories sur l'orgasme féminin — 99
Le modèle de l'orgasme émotionnel du point-G — 102
Toutes les femmes possèdent
l'anatomie nécessaire à l'éjaculation — 109
- Chapitre 3. Fresque historique de l'éjaculation féminine — 111**
Liquor vitæ - Antiquité grecque et romaine — 114
Le nectar des dieux - Inde antique — 116
La troisième eau - La tradition taoïste — 120
Vases d'éjaculation - Japon du seizième siècle — 122
Amplexus reservatus - Tradition catholique
de l'Europe médiévale — 124
Les eaux de Gaia - Peuples indigènes — 127

DEUXIÈME PARTIE

LES TECHNIQUES

- Chapitre 4. Éjaculer sans orgasme — 137**
Être dans un état psychologique approprié — 139
Force et souplesse des muscles PC — 144
Être à l'écoute de son cycle menstruel — 156
Techniques pour apprendre à
éjaculer sans orgasme — 159
Distinction entre les sensations de
l'éjaculation et l'envie d'uriner ! — 184
Prendre soin de sa vulve — 189
- Chapitre 5. Éjaculer avec un orgasme — 193**
Les trois types d'orgasme — 195
Techniques pour apprendre
à éjaculer avec un orgasme — 209
Ajoutez une pointe de charme
et une pincée de romantisme — 214
« Les femmes qui courent avec l'eau » — 217
Journal de bord sur la découverte
du point-G et de l'éjaculation — 221
Les gadgets sexuels stimulant le point-G — 228
- Chapitre 6. Éjaculer avec un partenaire — 239**
« Je te désire tellement que je pourrais
me transformer en torrent ! » — 242
Utilisez votre carte érotique — 245
Voir, trouver et sentir votre point-G avec un partenaire — 248
Les meilleures positions sexuelles pour éjaculer — 252
Nettoyage et rangement — 260

DEUXIÈME PARTIE

LES TECHNIQUES

- Chapitre 7. Le rôle des hommes dans l'éjaculation féminine — 265**
Pourquoi les hommes aiment-ils l'éjaculation féminine ? — 267
Pourquoi les femmes aiment les hommes qui aiment l'éjaculation féminine ? — 272
Aider une femme à éjaculer avec succès — 275
Que dire à votre partenaire féminine — 276
Comment savoir si elle est prête à éjaculer — 278
Les trucs qui marchent — 280
Les orgasmes multiples masculins :
support sur l'éjaculation féminine — 295
Entrez dans le temple de l'Amour — 302

TROISIÈME PARTIE

DOMPTER LE TORRENT

- Chapitre 8. Apaiser le point-G — 313**
Traumatisme sexuel et point-G — 315
Blocages émotionnels et massage du point-G — 319
Donner et recevoir un massage du point-G — 326
Quelques anecdotes — 336
La naissance du massage du point-G — 340
Raffermer les muscles du périnée — 345
Comment prendre soin de son point-G — 349
Une séance de massage du point-G — 354

Chapitre 9. Le rapport à soi et à son partenaire — 365

Scène d'amour avec éjaculation — 366

Tantra, sexe sacré et éjaculation féminine — 373

Le point-G est bel et bien vivant — 377

Ce que vous avez appris — 378

Ce que vous pouvez faire — 384

À propos de l'éveil du point-G et
de l'éjaculation féminine — 386

Ode à l'éjaculation féminine — 388

GLOSSAIRE — 389

RÉFÉRENCES — 396

RESSOURCES — 406

Introduction

Quand les femmes se mirent à brandir leurs vibromasseurs et à brûler leurs soutiens-gorge comme symboles du mouvement des droits de la femme pendant les années soixante, elles étaient en quête de leur sexualité. Déterminées à ne plus être uniquement l'instrument du plaisir des hommes, elles ont tout d'abord voulu démonter les vieux stéréotypes portant sur le plaisir érotique des femmes. Puis, elles ont commencé à découvrir leur propre plaisir, si unique et particulier. Ce faisant, les femmes sont devenues les véritables égales sexuelles des hommes, au lieu d'être, ou de se sentir, leurs marionnettes.

Avoir des orgasmes était le premier acte à l'ordre du jour. D'ailleurs, à cette époque, environ soixante pour cent des femmes n'en avaient pas. L'absence de cette réponse sexuelle humaine de base chez une majorité de femmes nécessitait qu'on y prête sérieusement attention. Les femmes commencèrent à se masturber et à en parler ouvertement et les vibromasseurs devinrent des objets courants. Elles discutèrent avec leur partenaire du besoin de développer les préliminaires et les rapports bucco-génitaux, et les années soixante-dix furent dédiées à apprendre à devenir expertes dans l'art de ressentir un plaisir orgasmique et à essayer de rendre les hommes plus familiers de ces nouvelles « exigences ». Les femmes s'aperçurent qu'avoir des fantasmes aidait à parvenir à l'orgasme et les histoires érotiques jaillirent de l'imagination des

femmes jusque dans les pages des magazines et des livres. En moins de dix ans, non seulement la vie sexuelle des femmes était née, mais elle devint de plus en plus vivante.

Dans les années quatre-vingt, la quête s'orienta vers ce trésor caché que devint le point-G. Madonna, star mondialement connue, aida à faire de l'image de la femme sûre d'elle une norme culturelle ; la femme pouvait prendre l'initiative sexuellement, avec habileté et fierté. Les fantasmes devinrent peu à peu des scènes gaies et romantiques se jouant dans les chambres à coucher.

L'évolution sexuelle continua dans les années quatre-vingt-dix et toute une génération de femmes hérita des avancées de leurs sœurs aînées dans la définition de la sexualité féminine. Ces jeunes femmes étaient plus enclines à s'exprimer sexuellement et les clubs de strip-tease se mirent à pulluler, symboles de reconquête de la sexualité féminine. Puis se murmura la rumeur que les femmes pouvaient éjaculer et l'industrie du porno s'empessa d'en faire la démonstration. Des vibromasseurs destinés à stimuler le point-G apparurent, et certaines femmes ambitionnèrent d'apprendre à éjaculer.

Au cours de ces dernières décennies, ces nouvelles découvertes sur le corps des femmes, leurs désirs sexuels, et les multiples façons dont ces désirs peuvent être satisfaits ont largement occupé les éditeurs et ont participé à stimuler les relations interindividuelles. Les modifications qui en ont découlé ont été largement répercutées et le nombre de femmes ne parvenant pas à l'orgasme a chuté de façon spectaculaire. Les hommes et les femmes ont désormais une vie sexuelle plus variée et sont

généralement plus satisfaits de leurs relations sexuelles grâce au rapprochement intime que la satisfaction érotique engendre. Cette recherche fébrile d'une jouissance sexuelle toujours plus grande n'est pas près de faiblir pour au moins une ou deux générations.

L'un des aspects les plus remarquables et les plus sous-estimés de la sexualité humaine, c'est sa capacité à nous faire apprendre sur nous-même. C'est un outil formidable pour exprimer nos émotions, nos fantasmes, nos désirs et pour alimenter notre imagination et notre créativité. Quand on apprend à devenir érotiquement érudit et adroit, on peut alors, premièrement, faire des choix éclairés, deuxièmement, être plus tolérant vis-à-vis de ceux qui ne choisissent pas le même parcours sexuel que soi, et troisièmement, se servir de cette nouvelle compréhension pour s'exprimer. En fait, on ne fait seulement que commencer à comprendre toutes les possibilités qu'offrent la sexualité et toutes les façons dont elle nous affecte. L'éjaculation des femmes ne fait pas exception. Elle ouvre une porte vers l'exploration sexuelle et les résultats définitifs de sa redécouverte pourront n'apparaître que dans quelques années.

Plus une personne est proche de ses propres besoins sexuels, et maîtrise les moyens pour les exprimer et les satisfaire sainement, mieux la société se porte. Réprimer les désirs sexuels provoque des dégâts dans la vie des individus et s'insinue dans les interactions sociales. Comme l'air que nous respirons, et dont nous n'avons pas conscience, une prise de conscience accrue de notre sexualité peut nous mener à des degrés supérieurs de sérénité physique et mentale. Trop souvent nos pulsions sexuelles restent

inconscientes ou ne sont satisfaites qu'au niveau le plus basique. La sexualité humaine est pour l'intimité du couple d'une importance capitale et je ne saurais trop vous conseiller de prêter la plus grande attention à votre façon de manger, de vous habiller et de vous soigner. Plus on fera honneur à cette énergie humaine essentielle, plus nous serons heureux et équilibrés en tant que membres d'une société qui ne s'en portera que mieux.

*Ce que l'éjaculation féminine
peut vous apporter*

L'éjaculation féminine est un phénomène sensuel et amusant. La sensation qu'elle procure est infiniment libératrice et érotique. Son apprentissage nécessite cependant de se pencher sur un point central : l'anatomie féminine. L'éjaculation féminine est un phénomène inné : en effet, les femmes naissent toutes avec la capacité anatomique d'éjaculer.

S'intéresser à cette partie importante de l'anatomie, celle qui permet aux femmes d'éjaculer, vous aidera à comprendre que cet éjaculat est bien une substance différente de l'urine. Il n'est pas vraiment dans notre culture d'encourager à se laisser aller et à être nous-mêmes, que ce soit physiquement ou émotionnellement, et la peur d'uriner au lieu d'éjaculer empêche beaucoup d'entre elles de « se lâcher » quand elles font l'amour. Apprendre à éjaculer est libérateur dans bien des aspects de la vie de tous les jours.

Comment utiliser ce livre

Ce livre est divisé en trois parties qui, mises ensemble, assurent une introduction approfondie à l'éjaculation féminine :

1. Anatomie et histoire de l'éjaculation féminine ;
2. Quelques méthodes pour éjaculer seule et avec un partenaire (incluant des conseils pour ceux qui désirent aider une femme dans cette démarche) et instructions pour éveiller la sensibilité du point-G ;
3. Discussion sur comment intégrer l'éjaculation féminine comme partie intégrante de votre vie sexuelle et de vos relations intimes.

Dans la première partie, « Le phénomène de l'éjaculation féminine », le chapitre 1 relate les sensations des femmes aux prémices de leur apprentissage. Le chapitre 2 décrit ce qu'est exactement l'éjaculation féminine et rapporte les dernières découvertes scientifiques prouvant son existence ainsi que celle du point-G. Le chapitre 3 s'intéresse à l'éjaculation féminine dans les cultures ancestrales.

La deuxième partie comporte quatre chapitres (de 4 à 7). Le chapitre 4 guide le lecteur étape par étape pour évaluer son niveau de préparation, puis enseigne comment éjaculer seule et sans orgasme. Dans le chapitre 5, vous apprendrez la nature de l'orgasme issu de la stimulation du point-G et comment éjaculer

avec un orgasme. Le chapitre 6 aborde la transposition de l'éjaculation féminine lors d'actes sexuels avec un partenaire et décrit les positions qui aident à l'éjaculation. Le septième chapitre s'adresse tout particulièrement aux hommes et présente beaucoup d'informations précieuses pour localiser le point-G et aider une femme à éjaculer. Ce chapitre s'adresse, bien évidemment, aussi aux lesbiennes.

« Dompter le torrent », la troisième et dernière partie est divisée en deux chapitres (8 et 9). Le chapitre 8 étudie les limites possibles du plaisir procuré par la stimulation du point-G et résultant de traumatismes sexuels et/ou de blocages émotionnels. Il offre également des pistes pour dépasser ces obstacles et permettre de remettre la machine en route. On découvre aussi dans ce chapitre de précieuses informations sur l'éveil de la sensibilité du point-G par le biais de massages. Des techniques pour les couples sont détaillées et démontrées par des praticiens du tantrisme. Enfin, ce chapitre examine les récents développements survenus dans la compréhension et le traitement des tensions chroniques du plancher pelvien (TCPP).

Le dernier chapitre, le 9, s'intéresse plus particulièrement aux rapports sexuels entre les hommes et les femmes qui maîtrisent la stimulation du point-G et l'éjaculation féminine et qui s'en servent pour accroître leur plaisir érotique et la portée spirituelle de leurs relations intimes. Le livre se termine par un petit récapitulatif des qualités spirituelles et des répercussions positives sur la santé de l'éjaculation féminine ainsi que ses applications.

Je suggère que les femmes lisent une première fois le livre seules s'il s'agit d'un phénomène inconnu pour elles ou si elles n'ont jamais éjaculé mais souhaitent apprendre. De plus, si vous êtes un homme ou une femme et que vous désirez que votre partenaire y parvienne, il me semble que la meilleure approche est de commencer par lire ce livre vous-même. Par la suite transmettez-le-lui et demandez-lui de le lire. Laissez-la lire le livre seule et laissez-lui le temps de digérer les informations. Il est important de minimiser la pression extérieure avant qu'elle ne soit prête et il est essentiel qu'elle le soit avant de commencer les exercices que je recommande pour apprendre à éjaculer. Sinon, sa capacité à se laisser aller, qui est un facteur primordial de l'éjaculation, pourra s'en voir bloquée.

Si le phénomène de l'éjaculation vous est d'ores et déjà familier mais que vous souhaitez de nouveaux conseils à partager avec votre partenaire, et que vous êtes tous les deux intéressés, alors vous pouvez lire le livre ensemble. Vous ferez certainement de nouvelles expériences et les nombreux sujets abordés alimenteront longtemps vos conversations. Lire ce livre à deux est un bon moyen d'ouvrir le dialogue en matière de sexualité et d'animer votre vie de couple.

Toutefois, si à quelque moment que ce soit, l'un d'entre vous se sent mal à l'aise du fait de lire ce livre à deux, ou qu'un manque d'intérêt survient, soyez tolérant et ouvrez-vous. Cela peut être dû à une surcharge d'informations ou à des questions de sensibilité personnelle qui peuvent remonter quand de nouveaux aspects de sa propre sexualité sont explorés et approfondis. L'autre peut continuer seul sa lecture et son travail.

Puisque la dextérité nécessite de la pratique et que les individus apprennent et font leur expérience à des vitesses différentes, les deux partenaires se rejoindront ultérieurement. Chacun doit aller à son rythme.

Bien que je me réfère généralement aux couples hétérosexuels, homme-femme, les couples lesbiens s'apercevront que les techniques et les positions évoquées tout au long du livre s'appliquent, dans la majorité des cas, également à eux.

L'approche la plus efficace pour aborder ce livre est d'écouter vos pulsions intérieures et de vous laisser aller à vos propres envies. Vous pouvez passer directement des chapitres de la première partie concernant l'anatomie et l'histoire, aux exercices du début de la deuxième partie. Vous trouverez peut-être utile en cours de lecture de revenir sur certains points afin de mieux les assimiler. Lisez ce que vous avez envie de lire, faites des pauses quand vous désirez vous imprégner de certaines notions, et laissez-vous le temps d'intégrer les techniques et les exercices. La sexualité est une part unique et personnelle de chacun d'entre nous, et ce livre se veut être un guide pour vous aider à en savoir plus sur votre sexualité.

Alors laissez-vous aller.

Première partie



*Le phénomène de
l'éjaculation féminine*

Chapitre 2

Qu'est-ce que l'éjaculation féminine ?

« Pauline n'avait jamais entendu parler de l'éjaculation féminine avant de rencontrer cet amant qui sut trouver son point-G. Pendant qu'il la touchait, elle avait la sensation d'avoir envie d'uriner aussi, dans un premier temps, lui demandait-elle d'arrêter. Cette réaction perturbait quelques fois leurs rapports sexuels. Un jour, elle trouva la sensation extrêmement agréable, laissa faire et ressentit un orgasme prodigieux. Elle remarqua bien une moiteur inhabituelle, plus intense, mais pensa que c'était juste l'habileté de son partenaire.



Elle s'accoutuma doucement à ses techniques jusqu'à découvrir que ses jets pouvaient atteindre le visage de son partenaire. Après cet événement, elle constata qu'elle retenait son enthousiasme pendant ses ébats. Mais avec le temps, elle accepta de se laisser aller à cet étonnant plaisir et finalement, éjacula et sentit le jet chaud dont lui avait parlé son ami. L'expérience fut telle qu'il lui était difficile de s'en priver et ses éjaculations devinrent plus fréquentes d'autant qu'elle découvrit qu'il n'était nullement question d'urine et que son ami adorait ça ! »

L'éjaculation féminine est une réponse sexuelle puissante, apaisante qui, bien que mystérieuse, est naturelle. Une fois que l'on a admis son mécanisme, elle procure une joie qui nous révèle en tant que femme. S'approprier les mystères de l'éjaculation féminine requiert un peu de confiance, et pour quelques-unes, une bonne dose de travail... mais le gain en vaut vraiment la peine.

Dans ce chapitre, nous découvrons les études scientifiques contemporaines sur la prostate féminine et l'orgasme qui est lié. Nous en apprenons plus sur son anatomie et nous examinons les rôles des différentes structures anatomiques qui constituent les organes sexuels de la femme. Pour terminer nous nous intéressons à la récente mise en lumière faite par certains sexothérapeutes sur l'aspect incroyablement émotionnel et spirituel de l'orgasme ainsi que sur la façon de l'intégrer à une expérience plus physique.

D'où vient l'éjaculat féminin ?

Nous nous baserons sur les illustrations de la Fédération et de Lowndes-Sevely des organes sexuels féminins afin de commencer à comprendre où se forme l'éjaculation féminine. Nous examinerons ensuite la production de l'éjaculat dans la prostate. Nous continuerons en étudiant sa composition chimique et le rôle que joue le point-G.

Partons en voyage à l'intérieur de cet organe, si récemment appréhendé par le corps scientifique, pour voir où et comment se déroule l'éjaculation féminine. Nous commencerons par la production de l'éjaculat dans la prostate, sa composition chimique et le rôle que joue le point-G dans l'initialisation de l'éjaculation.

Chez les hommes, la prostate est un organe assez gros en forme de marron qui entoure l'urètre à sa base et qui contient des glandes et des canaux qui sécrètent le liquide de l'éjaculat. Comme la prostate masculine, celle des femmes possède des glandes au fonctionnement similaire, même si elle est beaucoup plus petite et plus allongée, et enchâssée dans la paroi de l'urètre. Chez la plupart des femmes, la prostate est située près de l'urètre, à côté du méat urinaire (voir l'illustration). On y compte généralement quarante glandes et canaux, soit trois fois le nombre trouvé chez les hommes.

Une fois l'éjaculat expulsé de la prostate dans le canal de l'urètre, il y a deux solutions possibles : expulsion à l'extérieur du corps par le méat urinaire (éjaculation visible) ou remontée vers la vessie (éjaculation rétrograde). Dans le premier cas,

l'éjaculat est souvent pris pour de l'urine car les femmes ne s'attendent jamais à expulser autre chose par l'urètre. L'urine, contenant toutes les toxines du corps, est produite par les reins et s'accumule dans la vessie. L'éjaculat féminin, lui, est dépourvu de toxines et est élaboré par la prostate. Pour les hommes comme pour les femmes, l'urine et l'éjaculat sont expulsés par l'urètre, bien que ce soit deux fluides distincts. Les scientifiques ont mesuré que la quantité moyenne d'une éjaculation féminine pouvait aller d'une cuillère à soupe à plusieurs centaines de millilitres. Cependant, il n'est pas si rare de voir une femme éjaculer une quantité de liquide bien plus importante allant jusqu'à un litre, durant une session entière de rapports sexuels. Ce phénomène étant généralement favorisé par une stimulation prolongée et des orgasmes et éjaculations multiples.

En 1672, l'anatomiste néerlandais Regnier De Graaf a étudié de près la « prostate » féminine et en a fait des croquis, remarquant la présence de plusieurs canaux éjaculatoires. Bien que De Graaf ait été le premier à reconnaître la prostate comme organe responsable de l'éjaculation chez la femme, c'est le professeur slovaque Milan Ziviacic, grâce à ses vingt années d'études approfondies sur le sujet, qui l'a reconnue pleinement en tant qu'organe féminin fonctionnel. Le terme médical – prostate féminine – fut rapidement accepté par le corps médical. C'est au congrès d'Orlando (Floride) en 2001 que le Comité Fédératif International de Terminologie Anatomique a donné son accord pour utiliser le terme « prostate féminine » dans son journal *Histology Terminology* (Terminologie histologique). La journaliste australienne Julie Robothan rapporte que « le comité a enfin accepté d'abandonner la dénomination "glandes

para-urétrales” en faveur de celle de “prostate féminine” ». Le délégué australien du comité Colin Wendell-Smith, un professeur d'anatomie à la retraite et qui officiait à l'université de Tasmanie a commenté : « Le comité a lu son papier (celui de Zaviacic) et a décidé d'accepter de modifier ce terme. » Néanmoins, ce changement n'apparut dans les faits qu'en 2008, ce qui montre bien à quel point la notion de prostate féminine était encore récemment sujette à controverse.

Le docteur Zaviacic, qui est aussi professeur en pathologie et en médecine légale à l'université Comenius à Bratislava, a dirigé les recherches sur la prostate féminine de 1982 à 1999. Des dizaines de photographies en couleur sur la structure cellulaire de la prostate sont contenues dans sa monographie, *The Human Female Prostate: From Vestigial Skene's Paraurethral Glands and Ducts to Woman's Functional Prostate* (La prostate humaine chez la femme: des vestiges des glandes et canaux para-urétraux de Skene à la prostate féminine fonctionnelle), publiée en 1999. Dans ce livre, il confirme que la prostate de la femme est un organe fonctionnel ayant des structures, des fonctions et des pathologies spécifiques. « Comparée à son homologue masculin, la prostate de la femme (a) une structure similaire, exprime les marqueurs prostatiques (et) possède un équipement enzymatique... » Le docteur Zaviacic a aussi déterminé deux fonctions essentielles de la prostate féminine: une fonction exocrine (production du fluide prostatique – l'éjaculat féminin) et une fonction neuroendocrine (production d'hormones).

La première fonction de la prostate féminine est de synthétiser, stocker et excréter l'éjaculat. La deuxième est de produire des

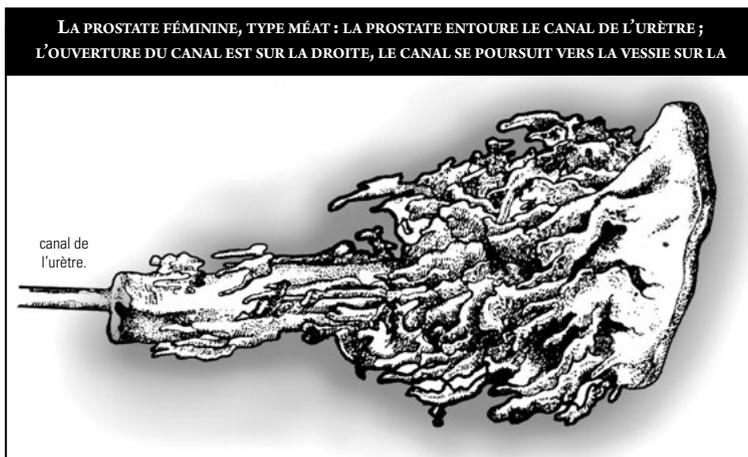
hormones (les canaux de la prostate sont munis de nombreuses cellules neuroendocrines qui produisent des peptides hormonaux). L'étendue des propriétés hormonales de la prostate masculine, dépendante aux androgènes, est bien connue, mais chez la femme, il n'y a que la synthèse de sérotonine qui ait pu être établie. Des recherches plus approfondies pourraient bien montrer que la prostate féminine produit des œstrogènes et qu'elle joue peut-être même un rôle central dans le système neuroendocrinien (c'est-à-dire hormonal).

Les différents types de prostates féminines

En 1948, le gynécologue J. W. Huffman a créé un moule de la prostate féminine après l'autopsie d'une femme. Il a découvert 31 canaux qui se déversaient dans le canal urétral, la majorité se regroupant dans le tiers supérieur. L'illustration qui suit montre le modèle de ce qui était appelé à l'époque les « glandes para-urétrales ». Ce modèle est toujours utilisé pour représenter la forme et le positionnement les plus communs de la prostate féminine.

Le docteur Zaviacic estime que près de 70 % des femmes ont une prostate « en forme de rampe », comme le modèle de Huffman. Dans la forme « type méat », la partie la plus fine de la rampe (tissu prostatique) est située au plus près de l'urètre. À l'inverse, 15 % des femmes ont une prostate de « type postérieur ». Elle est aussi en forme de rampe, mais la partie la plus fine est située près de l'embouchure du canal urétral, plus près de la vessie.

Plus des trois quarts des femmes présentent une prostate en forme de rampe qu'elle soit de type méat ou postérieur. Il y a donc, en tout, environ 85 % des femmes qui possèdent une prostate en forme de « rampe. »



*Modélisation en cire de l'urètre de la femme et des glandes et canaux para-urétraux, Huffman 1948
(The Human Female Prostate, Milan ZAVIACIC, 1999).*

Il y a deux autres types de prostates mais ils sont plus rares. L'un est appelé prostate de « type intermédiaire », 7 % des femmes présentent ce modèle dans lequel les canaux et les glandes prostatiques sont répartis sur toute la longueur du canal de l'urètre avec une concentration plus importante au milieu. C'est pourquoi il est aussi dit « en forme d'haltère ». Avant les études du docteur Zaviacic, ce modèle était considéré comme étant le plus répandu chez les femmes. C'est peut-être la raison pour laquelle certaines personnes pouvaient avoir du mal à trouver leur

point-G. Elles chercheraient trop profondément dans le vagin, or la localisation la plus courante de la prostate, celle de « type méat », est à l'entrée du vagin, à l'inverse de celle du type « postérieur », que l'on trouve plus facilement au fond du vagin.

L'autre forme rare de prostate, appelée « prostate rudimentaire », est trouvée chez 8 % des femmes. Les glandes et les canaux sont beaucoup moins nombreux. Quoi qu'il en soit, il y a toujours au minimum une glande prostatique et quelques canaux présents. Le docteur Zaviacic affirme que la proximité entre la prostate et le vagin est responsable de la « capacité d'expulsion mécanique du contenu des glandes et des canaux par pression du pénis pendant un coït vaginal ou par contraction des muscles entourant l'urètre pendant l'orgasme » (Nous verrons comment créer manuellement une éjaculation avec les doigts et un godemiché dans le chapitre suivant). De petites quantités d'éjaculat peuvent également être expulsées par excitation sexuelle ou pendant une activité physique ou encore en urinant.

Qu'est-ce que l'éjaculat féminin ?

L'éjaculat féminin est un liquide translucide. Sa consistance est semblable à celle d'un lubrifiant très léger, plus aqueuse que visqueuse et ne ressemble ni à de l'urine ni à la lubrification vaginale. Seule une toute petite partie de l'éjaculat féminin, généralement non remarquée, est blanche et crémeuse comme l'éjaculat masculin (bien que les deux soient du liquide prostatique).

Deuxième partie



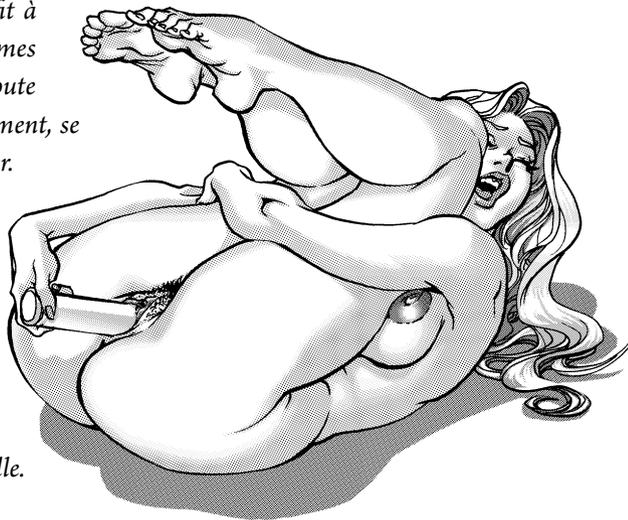
Les techniques

Chapitre 5

Éjaculer avec un orgasme

« Pour Jessica, les histoires d'éjaculation féminine étaient peu crédibles voire grotesques mais elle ressentait que son corps avait besoin d'une sorte de soulagement, de libération. En y regardant à deux fois, progressivement, elle se fit à l'idée que les femmes pouvaient sans doute éjaculer et, finalement, se décida à s'y essayer.

Elle s'assit par un soir d'hiver devant un bon feu de cheminée et déballa le godemiché qu'elle avait acheté la veille.



Elle le fit glisser dans son vagin et s'allongea pour percevoir les sensations de son point-G. Le violent plaisir qu'elle ressentit la surprit. Au début, ces sensations lui semblèrent étranges et elle fut encline à y mettre fin mais passa outre son appréhension pour voir jusqu'où son corps la mènerait.

Alors qu'elle allait parvenir à l'orgasme, un doux fluide se répandit sous ses fesses. Revenue à elle, elle fixa la flaque silencieusement. Cela l'intriguait mais ce qui l'intriguait davantage encore c'est ce désir subit de vouloir partager avec un homme le plaisir sensuel de ce coin de cheminée et de cette pièce à la lumière tamisée. Son corps se sentait voluptueusement relaxé et, en oubliant la flaque, elle s'allongea et se mit à rêver à l'homme qu'elle aimerait voir entrer dans sa vie. »

Les étapes décrites au chapitre précédent pour apprendre à éjaculer ont pu vous paraître dépourvues d'érotisme et de sensualité. Ces explorations sans orgasme sont utiles pour amorcer la fontaine féminine enchanteresse et éjaculer. C'est maintenant que le jeu commence, car vous allez vous habituer à ce que vous avez appris et l'intégrerez à votre vie sexuelle.

Dans ce chapitre, nous commencerons par explorer les trois types d'orgasme. Puis nous verrons différentes techniques pour éjaculer lors de chaque type d'orgasme. Ce chapitre passe également en revue les différents gadgets sexuels stimulant le point-G, suggère quelques façons d'enregistrer vos expériences et vos progrès et propose des méthodes pour gérer les émotions et les désirs que les orgasmes du point-G peuvent occasionner.

L'expérience, physique ou émotionnelle, d'un orgasme du point-G est unique pour chaque femme. En découvrant vos orgasmes et la façon dont ils fonctionnent avec l'éjaculation féminine, n'utilisez les définitions explicitées plus bas que comme des indices ou des grandes lignes seulement. Trop peu d'expériences sur des femmes sachant éjaculer ont été recueillies pour statuer de façon définitive et absolue, et quoi qu'il en soit, on ne devrait jamais statuer à propos des orgasmes. Cependant, si on considère ces définitions comme de simples guides, elles seront utiles pour démêler la confusion qui règne autour des orgasmes du point-G.

Les trois types d'orgasme

Au chapitre deux, dans la section « Orgasmes et éjaculation féminine », nous avons mentionné que l'on s'était focalisé presque exclusivement sur le clitoris depuis les années 1950. Les sexologues Irving et Josephine Singer ont remis en cause ce déséquilibre en identifiant trois types d'orgasme féminin, dont deux ne proviennent pas de la stimulation clitoridienne.

- ☞ **L'orgasme clitoridien** (ou vulvaire) implique les contractions rythmiques des muscles PC, rend insatiable et peut être atteint sans pénétration. Le halètement est le type de respiration survenant pendant l'orgasme clitoridien.
- ☞ **L'orgasme utérin** s'accompagne de ressentis hautement émotionnels, « rassasié » et n'apparaît que si un élément

externe, comme un pénis, un godemiché ou des doigts, est en contact avec le col de l'utérus. Les pénétrations, fortes, profondes et rapides viennent choquer l'utérus et stimulent la membrane péritonéale qui délimite et protège les organes de l'abdomen et de la zone pelvienne. Ce type d'orgasme n'entraîne pas de contractions rythmées des muscles du périnée. On suspend sa respiration (réponse apnéique) pendant vingt à trente secondes avant de ressentir l'orgasme.

- ☞ **L'orgasme mixte** (vaginal ou du point-G) implique une combinaison de la stimulation clitoridienne et de la stimulation utérine et possède les caractéristiques des deux types d'orgasme, y compris l'engagement émotionnel de l'orgasme utérin et les contractions musculaires de l'orgasme clitoridien. La suspension de la respiration (réponse apnéique) est brève et répétitive. La mise en vibration du col de l'utérus apparaît lors de ce type d'orgasme (pour plus de détails sur ces types d'orgasme, référez-vous au chapitre 2 « Orgasmes et éjaculation féminine », les sections intitulées « Évolution des théories sur l'orgasme féminin » et « Le modèle de l'orgasme émotionnel du point-G. »).

Dans *The Golden Notebook* (Le carnet d'or), Doris Lessing décrit l'orgasme « vaginal » comme étant « si complet que des orgasmes conséquents sont pratiquement impossibles pendant au moins un jour ». Elle estime que le relâchement des tensions dû à ce type d'orgasme équivaut à ce que l'on peut connaître après de longs sanglots. De façon tout à fait féminine, elle

contrôlait les expressions de son visage pendant ses orgasmes. Elle a donc remarqué que pendant un orgasme clitoridien, elle montrait les dents et qu'elle fronçait les sourcils, alors que pendant un orgasme vaginal, son front était lisse et ses commissures de lèvres tirées vers l'arrière.

Bien qu'il puisse y avoir d'autres manières d'exprimer ses orgasmes et d'autres méthodes pour les explorer, le but de ce chapitre est de comprendre comment ces trois orgasmes fonctionnent en rapport avec l'éjaculation féminine. Par conséquent, les termes que j'ai choisi d'utiliser dans ce livre pour nommer ces orgasmes sont : orgasme clitoridien (vulvaire), orgasme utérin, orgasme du point-G (mixte ou vaginal).

Ces trois types d'orgasme ne sont pas des sensations séparées ou distinctes. Imaginez un continuum, ou un spectre, qui couvre l'ensemble de ces trois orgasmes. Les femmes qui ne connaissent que des orgasmes par stimulation clitoridienne sont situées à une extrémité, et celles qui n'y parviennent que par des pénétrations vaginales profondes sont à l'autre. La plupart des femmes, qui expérimentent une combinaison de ces deux genres d'orgasme, se situent quelque part entre les deux et peuvent jouir d'orgasmes du point-G.

Puisque les orgasmes du point-G représentent la majeure partie du continuum, il y a de grandes chances pour que vous ayez déjà connu un orgasme de ce genre. Pour vous aidez à déterminer où se situe votre orgasme du point-G dans le spectre imaginaire – plus près de l'orgasme clitoridien ou de l'orgasme utérin – lisez les affirmations ci-dessous et choisissez celle qui s'applique le plus souvent pour vous :

TEST DE SOURCE ORGASMIQUE

- J'atteins l'orgasme uniquement par stimulation clitoridienne. (1 point).
- J'ai des orgasmes principalement par stimulation clitoridienne et peu par pénétration vaginale. (2 points).
- J'utilise la pénétration et la stimulation du clitoris de façon équivalente pour parvenir à l'orgasme. (3 points).
- J'atteins principalement l'orgasme lors d'une pénétration associée à une stimulation clitoridienne. (4 points).
- Je n'ai d'orgasme que par pénétration profonde et vigoureuse. (5 points)

Résultat

1 point : clitoridien.

2-4 points : du point-G

5 points : utérin

Plus vos réponses correspondent au milieu du spectre, plus vos muscles PC entrent en jeu et meilleures sont vos chances de pouvoir éjaculer pendant l'orgasme. Par conséquent, pour vos premiers essais en la matière, vous avez plus de chance de réussir si vous avez un orgasme vaginal (du point-G). Avec plus de pratique concernant l'éjaculation pendant les rapports sexuels et l'orgasme, vous serez capable d'éjaculer quel que soit l'orgasme que vous éprouvez sur le spectre.

Troisième partie



Dompter le torrent

Chapitre 8

Apaiser le point-G

« Une de mes amies a divorcé il y a peu. Sa toute récente liberté lui a permis d'explorer sa sexualité pour la première fois de sa vie. Elle est partie à la recherche de son point-G et, après quelques essais, elle a appelé son nouveau compagnon en s'exclamant : "Ça y est, je l'ai trouvé !" Elle lui a montré sa découverte et lui a demandé de bien se rappeler la position exacte de son point-G.

Au contact de ce point mystérieux, elle fut submergée par une sensation tant émotionnelle que physique. Elle n'alla pas plus loin dans ses explorations mais, cependant, elle continua de m'en parler pendant plusieurs mois. Elle me confia qu'elle s'était sentie envahie par un très fort désir de connexion intime avec celui qu'elle aimait mais qu'elle en avait été aussi très effrayée. Son émotion était visible et elle dut se faire violence pour retenir ses larmes.

Quelques mois plus tard elle me confia avoir longtemps désiré ressentir cette connexion intime et émotionnelle avec quelqu'un qu'elle aimait

mais qu'elle en avait aussi été très effrayée. Sa souffrance était profonde et elle luttait contre les larmes. Elle m'avoua qu'elle n'avait pas jusqu'ici fait le rapport entre l'exploration de son point-G et ses sentiments, mais qu'elle comprenait à présent pourquoi elle avait inconsciemment décidé de ne pas poursuivre ses recherches pendant un moment. »

Dans les chapitres précédents, nous avons parlé des femmes dont le désir de partager plus de choses, de devenir plus proches émotionnellement de leur partenaire, de connaître une relation profonde à travers leur comportement sexuel semblait aller de pair avec l'éveil de leur point-G, leurs orgasmes et l'éjaculation. Mais il arrive que les premières explorations de certaines femmes s'arrêtent brutalement ou que leur enthousiasme initial se transforme en une véritable léthargie. Ce chapitre propose quelques explications à ce phénomène.

Le massage du point-G, décrit dans ce chapitre, est un moyen efficace pour traiter et gérer ces blocages et restaurer l'intérêt de ces femmes pour ce processus de découverte de soi.

Puisque cette méthode utilise les techniques les plus basiques, comme celles expliquées au chapitre 4 à la section « Stimulez votre point-G » et au chapitre 7, n'importe qui, qu'il soit novice ou expert, peut consulter les informations présentées plus bas. Les hommes trouveront des pistes quant aux origines de la baisse d'intérêt sexuel de leur partenaire et comprendront ainsi l'importance de leur rôle pour aider leur partenaire à surmonter ces obstacles.

L'éjaculation féminine n'est pas une question de performance. Il ne s'agit pas de savoir jusqu'à quelle distance vous pouvez expulser

l'éjaculat, bien que cela puisse être drôle. Le point-G n'est pas seulement un moyen d'avoir des orgasmes époustouflants, bien que ce soit un des « effets secondaires » les plus délicieux. Comme nous l'avons déjà souligné aux chapitres 2 et 6, il faut savoir que l'éveil du point-G est surtout lié à la découverte de la part érotique de votre corps et à sa capacité infinie à exprimer les émotions, l'amour et la tendresse. Apprendre les secrets détenus par le point-G est plus une question de prise de conscience personnelle que de technique, c'est plus une démarche et un enrichissement personnel qu'un objectif à atteindre à tout prix, plus une question de relaxation qu'un impératif de plus dans notre quotidien. Quand on envisage le point-G sous cet angle, on découvre le bien-fondé du pouvoir du corps et de la féminité. Puis on découvre que le point-G est le moyen d'obtenir plus de proximité et de complicité avec son partenaire et d'exprimer l'amour.

Traumatisme sexuel et point-G

Le point-G est une voie royale pour découvrir les aspects les plus profonds de la personnalité sexuelle de beaucoup de femmes. Certaines sont interrompues pendant leur cheminement par des souvenirs douloureux et des événements de leur passé. Ces femmes veulent avoir des relations sexuelles avec leur partenaire, s'ouvrir et être confiantes, mais à l'inverse, elles ressentent une incroyable vulnérabilité qui peut finir par instaurer de la distance ou même un sentiment de rejet entre elles et les personnes avec lesquelles elles aimeraient justement créer une connexion.



Une femme sur quatre est confrontée un jour dans sa vie à une agression sexuelle violente. Même celles qui ne subissent pas ce genre de traumatisme sont affectées car elles sont imprégnées d'une culture qui attaque leur corps par des messages envahissants et perpétuels comme : « Laisse-toi faire », « Tu n'as pas de point-G », « Les femmes n'éjaculent pas », « Un petit coup de chirurgie pour se débarrasser complètement de ce problème de femme et vous vous sentirez mieux... » Il semble évident que l'estime sexuelle des femmes et leur intégrité peuvent en être sérieusement entravées.



deborah Sundahl

est une experte de la sexualité féminine. Elle n'est ni docteur en médecine, ni psychologue ou sexologue. Sa connaissance n'est pas issue des bancs de la faculté – et c'est là l'intérêt de son ouvrage – mais de son expérience personnelle, des groupes de travail sur la sexualité féminine qu'elle anime depuis plus de 15 ans, lieux où elle a rencontré des centaines de femmes, de tout physique, âge, origine sociale ou culturelle... C'est du terrain qu'elle tire ses connaissances, qu'elle n'a pas hésité à confronter à la science pour en comprendre plus exhaustivement les rouages physiologiques.

Bien qu'aujourd'hui l'existence du **point-G** en tant que zone hautement érogène ne fasse plus aucun doute, rares sont les livres à en faire la démonstration. Avec cet ouvrage l'auteur, Deborah Sundahl, précurseur de **l'éveil sexuel féminin**, ne se limite pas à définir le point G, elle nous en dresse la carte de manière **précise, pratique et amusante**. Mais surtout, elle va bien plus loin en dévoilant un mystère encore plus grand : celui de **l'éjaculation féminine**.

Sujet controversé, l'éjaculation féminine existe bel et bien et Deborah se fait fort de vous le démontrer, **preuves à l'appui!**



- ▶ Ce que vous apporte l'éjaculation féminine
- ▶ Le rôle du point-G dans l'éjaculation féminine
- ▶ Techniques pour trouver son point-G
- ▶ Techniques pour apprendre à éjaculer
- ▶ Le rôle du partenaire dans l'éjaculation féminine
- ▶ Blocages et déblocages psychologiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur le sujet, Deborah a tourné un DVD qui montre en images ce que le livre ne peut expliquer avec des mots : « Le point-G et l'éjaculation féminine » produit par Tabou Editions.

www.tabou-editions.com

ISBN édition papier : 978-2-36326-046-8

ISBN édition numérique PDF : 978-2-36326-641-5

ISBN édition numérique Epub : 978-2-36326-644-6

illustration de couverture : April / Stone / Getty Images