

# LA MASTURBATION

## Préface

Que les faux culs, les culs serrés et les culs bénis se voilent la fesse devant ce nouvel outrage à leur pudeur : deux cents pages à la gloire de ce vice infâme, dont Onan fut justement puni par un Yahweh scandalisé ! Deux cents pages que même de purs adolescents pourront acheter ! À quand l'interdiction de tels livres aux moins de dix-huit ans, et que fait donc la police ? Mais que tous les autres se réjouissent : tous ceux qui pensent avec amitié à leur corps le savent leur plus sûr et généreux compagnon, et, loin d'en rougir, se réjouissent de ses appétits ! Car les occasions de s'instruire sur soi-même ne sont pas si fréquentes qu'il faille les manquer, et il faut rendre hommage au remarquable altruisme dont témoigne l'ouvrage de Mark Emme. Quel dommage que notre vieux maître Socrate, aussi sage que débauché, ne puisse lire Mark Emme : il serait fier d'un disciple sachant suivre avec autant d'originalité et de bonheur son immortel conseil : connais-toi toi-même. Altruisme, ai-je écrit ? Serait-il donc possible de concilier masturbation et souci des autres ?

Mark Emme réussit brillamment à résoudre ce paradoxe, car, s'il a de toute évidence pris grand plaisir à ses études de terrain, on ne peut que l'admirer pour la patience et l'opiniâtreté dont il dut faire preuve pour noter avec une aussi belle précision les processus - pourtant aussi divers que complexes - de l'auto jouissance masculine. Que de rigueur et de dévouement scientifique au service d'un véritable don pédagogique ! Et quelle envergure de la pensée ! Car Mark Emme ne se contente pas de livrer quelques banales recettes de masturbation à la curiosité du lecteur, ce qui serait déjà beaucoup en regard de l'analphabétisme quasi général régnant en ce domaine. Il envisage l'onanisme comme un monde sexuel en soi, avec ses plaines sur cultivées et ses contrées inexplorées, ses steppes monotones et ses oasis d'abondance... Un monde dont le pénis est le dieu fondateur, et la jouissance la plus belle création. Un monde que l'homme, poussé autant par la passion de savoir que par le goût du plaisir, ne cessera d'explorer que lorsque ses capacités physiques le trahiront. Et quel meilleur guide trouver que Mark Emme ? Rien ne lui échappe de nos forces ni de nos faiblesses : il sait comment faire barrage au déferlement prématuré d'un sperme trop vivace, ou, à l'inverse, réveiller les ardeurs d'une verge assoupie ; il n'ignore rien des sensibilités variées de nos muqueuses ; il combine à merveille les plaisirs du toucher et de la vue, et ne néglige pas les incidences du psychisme sur les manipulations les plus physiques... Un Pic de la Mirandole planant au-dessus des pauvres ignorants que nous sommes, mais nous tendant une main secourable ! Certains esprits chagrins pourraient s'inquiéter du caractère exclusivement masculin des propos de Mark Emme. Pourquoi ne vouloir instruire que les hommes, et laisser croupir dans les ténèbres de l'ignorance et de l'atonie nos

aimables compagnes ? Cette monomanie pseudo virile n'exhalerait-elle pas quelque relent de sexisme ?

Il est bien vrai que les femmes méritent autant que nous d'accéder aux plaisirs innocents renouvelés et sûrs de la masturbation - toutes ne s'en privent d'ailleurs pas - mais il est tout aussi vrai que l'on ne peut guère reprocher à Mark Emme de n'être pas hermaphrodite. On peut seulement souhaiter la prochaine apparition d'une Mark Emme aussi douée que son homonyme masculin pour faire aux femmes le cadeau que ce dernier a fait aux hommes. On peut aussi conseiller la lecture de Mark Emme aux femmes curieuses d'en savoir un peu plus sur la physiologie de leurs compagnons leur nouvelle science ne les rendra que plus séduisantes... Que ce livre fasse rapidement référence, nu n'en doute. Qu'il devienne le livre de chevet de nombreux lecteurs, c'est certain. Que soit donc loué le Grand Masturbateur !

Guillaume Fabert

## Avant-propos

Cet ouvrage comporte trois chapitres définis ainsi : un premier ensemble d'exercices concerne exclusivement l'érection ; un second comporte des exercices propres à la masturbation ; un troisième enfin, composite, sous forme de tests et de contrôles, se conclut par l'éjaculation. Ces exercices s'adressent à tous les hommes, de l'adolescence aux portes de la sénescence. Ils seront, pour le plus grand nombre, une révélation. Leur présentation en trois chapitres spécifiques permet d'apporter des solutions pratiques et progressives à ces inconvénients majeurs de la virilité que sont la difficulté d'érection et l'éjaculation précoce. L'accomplissement de ces exercices doit se faire dans la nudité et la tranquillité, sans contraintes, sans appréhensions ni préjugés, en prenant son temps. Ils ont été écrits en direct, c'est à dire en temps réel et dans l'action. Ainsi rédigés, ils offrent la garantie du vécu. Et comme ils sont généralement assortis de commentaires et de descriptions de sensations, ils sauront vous convaincre, au moment opportun, de l'authenticité de ma démarche. Certains gestes, certains mouvements pour stimuler ou masturber vous apparaîtront, j'en conviens, insolites et pourquoi pas, insipides dans votre traduction personnelle alors qu'ils enchanteront certains autres. Ainsi sommes-nous identiques bien que différents ! Mais je ne puis douter que dans l'ensemble, un bon nombre d'entre eux vous offriront quelque attrait, voire un sincère agrément ou une adhésion enthousiaste. Ils sont le fruit d'un long apprentissage et d'expériences que je dois vraisemblablement à ma naissance. Mais s'il ne s'était agi que de cela, ce livre n'aurait jamais vu le jour. C'est en vérifiant professionnellement des milliers de fois l'efficacité de toutes ces stimulations que j'ai acquis la certitude qu'il ne s'agissait pas de déviations personnelles et qu'il pouvait être utile de divulguer mon savoir-faire. Il importe, si jusqu'ici vous vous masturbiez à l'insu de votre partenaire, qu'il prenne connaissance de vos pratiques, car c'est l'unique façon pour vous de parvenir à une absolue déculpabilisation. Ainsi libéré, vous pourrez entreprendre sereinement la découverte de vous-même et révéler à votre conscience la sensualité qui vous faisait défaut. Il vous sera facile ensuite de faire partager cette connaissance. Si vous êtes une femme et que vous vous êtes procuré cet ouvrage, il faut d'abord que je vous félicite. Cela prouve que vous êtes curieuse de sexualité de l'homme, que vous voulez savoir pour comprendre, que vous voulez faire surprises, que vous désirez devenir enfin partenaire experte en masturbation... Si telle est votre motivation, je vous suggère, pour ne pas en rester à la simple connaissance théorique, de travailler sur un objet aux formes évocatrices afin de bien mémoriser l'exercice. En conclusion, je tiens à vous rappeler que le savoir révélé par ces exercices vous donnera, privilège d'exploiter une nouvelle sexualité qui, à l'heure du SIDA, a le mérite de s'avérer sans risques...

## Chapitre 1

### Pour les jours sans ou les jours plusieurs fois

Comment provoquer l'érection quand elle ne vient pas toute seule ? N'ayez surtout pas d'objectif ni d'obligation de résultat, il s'agit d'un jeu. Retrouver votre âme d'enfant en passant un moment agréable sans vous poser de question. Ne cherchez pas à faire venir l'érection par des excitations visuelles, des photos par exemple, mais jouez tranquillement.

#### Exercice 1

Asseyez vous sur le bord de votre siège. Ecartez bien les cuisses et regardez votre sexe. Tenez la base de votre sexe entre les bouts des doigts de vos deux mains, ceux-ci étant regroupés à l'horizontal de chaque coté. Ceci forme comme une fleur, votre sexe étant le pistil et vos mains la corolle. Vous procéderez ainsi : en tirant vers le haut votre main gauche, du bout de vos doigts, vous envoyez votre pénis complètement flasque dans le creux formé par vos doigts de la main droite alors que les doigts de votre main gauche reviennent à leur place initiale à la base latérale de votre verge. C'est au tour de la main droite de la renvoyer dans la gauche, et ainsi de suite... Ces mouvements doivent être assez lents au début, de l'ordre de deux par seconde, mais ils doivent être assez secs, c'est-à-dire que vos doigts doivent se déplacer le long du corps du pénis d'une façon rapide et nerveuse. C'est cette sécheresse du mouvement qui expédie le pénis dans l'autre main. Soyez très régulier, et n'ayez pas de temps mort entre deux expéditions. Il faut aussi vous assurer que seuls les bouts de vos doigts sont en contact. Veillez à conserver vos index devant la verge pour la récupérer, car sa mollesse la ferait obligatoirement retomber entre vos cuisses ; le plus important au début étant la régularité et la fermeté du rythme. N'ayez pas d'inquiétude concernant vos testicules qui continuent évidemment à pendre... Ils vont dans quelques minutes remonter fort agréablement. Poursuivez cette cadence environ une minute, c'est-à-dire sensiblement cent vingt allers et retour sans cesser de regarder ce que vous faites. Ne fléchissez pas le dos pour autant, au contraire demeurez très droit, jambes bien écartées. Au terme de cette préparation, vous devez sentir un très léger durcissement, surtout si vous poussez bien le ventre en avant. C'est le moment d'accélérer la manœuvre, non pas progressivement mais presque instantanément, un courant de vibrations passe alors à l'intérieur de vos cuisses; ce ne sont plus les bouts de vos doigts qui envoient votre pénis mais carrément les deux premières phalanges. Vous devez entendre claquer vos doigts à chaque reprise. Aspirez votre ventre, vos testicules maintenant ballottent très fort et viennent heurter le bord de votre siège. L'accélération et le frottement intensif et ferme de vos doigts semblent allonger votre pénis, écartez encore vos cuisses, bloquez votre respiration, vos testicules remontent, accélérez encore : l'érection n'est pas loin.

## Exercice 2

Adoptez une position moyennement relaxante, vos fesses posées à mi-chemin du bord de votre fauteuil et de son fond, les bras reposent naturellement, vos mains sur vos cuisses. Laissez-vous aller en arrière, tête relâchée et les paupières toujours fermées. Il est indispensable que vous vous décontractiez totalement dans tous ces exercices, car les préliminaires s'attachant à toute activité sexuelle ne sont réellement stimulants que dans la plus parfaite détente physique et mentale. Si vous vous sentez énervé ou contrarié, mieux vaut remettre l'exercice à plus tard. Si votre esprit ou votre corps ne sont pas en harmonie, soyez convaincu que vous ne capterez pas vos sensations avec toute la sensibilité nécessaire ; mieux encore, l'exaspération dont vous pourriez faire preuve risquerait d'entraîner une crispation qui même en cas de plaisir ne favoriserait nullement la libération de vos tensions. Procédez toujours à de lentes et profondes ventilations respiratoires, c'est seulement quand vous sentez la régularité de votre rythme cardiaque et votre apaisement que vous pouvez entreprendre une stimulation. Si ce n'est déjà fait, décalottez-vous complètement. Vos mains en appui sur vos cuisses moyennement écartées, jambes repliées, vous posez vos pouces côte à côte à environ un centimètre de la couronne de votre gland. Les index sont en opposition juste au niveau du frein. Vos testicules reposent naturellement dans la naissance de l'entre-cuisse, sans que vous ne les ayez, au préalable, arrangés. Commencez par un basculement du gland en tirant vos index vers le bas tout en poussant vers le haut vos pouces qui entraînent alors nécessairement le prépuce avec eux pour recouvrir le bourrelet. Ce mouvement doit être alternativement synchronisé, régulier et très peu appuyé. Ces quatre doigts ne doivent absolument pas se déplacer, les autres étant refermés à l'intérieur des paumes. Au bout d'un temps compris entre trente et soixante basculements, vous allez très nettement percevoir le gonflement de votre pénis. En se tendant progressivement, les pouces repoussent de moins en moins la peau sur le gland. Vous poursuivez alors le même mouvement en appuyant davantage ces doigts. Par une pression plus forte et un basculement vers l'avant beaucoup plus accentué, la stimulation s'amplifie. Il faut alors tirer plus fort et plus loin vers le bas vos index en imprimant de franches secousses. Le mouvement doit devenir saccadé et de plus grande amplitude vers le bas, car les index font l'essentiel du travail, les pouces se contentant de suivre l'alternance. Ne tirez pas votre pénis vers le bas, mais au contraire maintenez-le en retrait, un peu comme si vous vouliez l'enfoncer dans votre ventre. Dès cet instant, vous constatez qu'il a déjà passablement changé de taille. Resserrez alors vos jambes, cuisses l'une contre l'autre sans vous préoccuper de vos testicules qui sont à moitié prisonniers, augmentez encore la force de votre mouvement qui doit maintenant être exécuté d'une façon sèche et nerveuse. C'est le moment où vous pouvez regarder votre manipulation et gagner en excitation. Écrasez très fort vos genoux l'un contre l'autre, tendez votre ventre, serrez vos muscles

fessiers, votre gland est maintenant empourpré, votre pénis arrive à sa bonne taille. Conservez cette vitesse, appuyez davantage vos pouces qui viennent frapper et buter contre la couronne, allongez alors vos jambes toujours serrées, croisez les pieds... quelle érection !

### **Exercice 3**

Toute stimulation pour être bien perçue par la partie concernée doit nécessairement se poursuivre un certain temps. Il faut éviter de passer trop vite à une autre forme d'excitation avant d'avoir exploité suffisamment longtemps la précédente. Souvenez-vous que c'est bien souvent en abordant la difficulté par une voie détournée que l'on parvient le mieux à la résoudre. S'il est indispensable d'effectuer des stimulations directes sur votre sexe pour lui donner ses érections, la solution la plus efficace n'est pas toujours de le prendre de front. Voici un autre exercice qui amène l'érection rapidement et qui présente l'avantage d'avoir, dès le début, la main dans une position proche de celle qu'elle adopte pour la masturbation classique. Il peut s'élaborer à partir de la position assise aussi bien que de la station debout, il est une base d'excitation tout à fait recommandée en cas de pénis particulièrement apathique et de testicules décharnés. Si vous préférez rester assis, il est impératif de vous placer au bord de votre siège afin que l'exécution soit parfaite. N'oubliez pas de vous détendre cérébralement, surtout si physiquement vous vous sentez sans ressort ; la tête est absolument fondamentale en toutes choses et davantage encore en matière sexuelle. Écartez vos cuisses au maximum en veillant à tenir droit votre dos, ceci est vraiment important, je le répète. Et pendant les trois quarts du temps que dure la stimulation, conservez vos paupières closes. Dégagez votre gland. Le méplat de votre main droite repose sur votre cuisse interne, vous placez votre pouce et votre index en opposition à la base du gland, les autres doigts étant tenus allongés. Le pouce et l'index de votre main gauche viennent se placer en vis-à-vis sur les côtés de votre pénis, mais toujours implantés à sa base ; votre index gauche doit donc se trouver sur le côté droit. Il vous faut, de ces deux doigts, maintenir un appui ferme et poussé tout en opérant une traction constante vers le bas. Votre pénis ne doit pas être à la verticale, mais tenu parallèle à vos cuisses. Dès que cela est en place, vous commencez à imprimer immédiatement à votre main et à partir de votre poignet des vibrations très rapides de haut en bas, votre avant-bras étant rigoureusement rigide et bloqué. Plus vous bloquerez votre avant-bras à partir de votre poignet, plus vous agiterez ultra rapidement votre gland de vos deux doigts à peine serrés, plus la stimulation sera évidente; l'érection intervient même fréquemment dans un temps remarquablement court. Votre pénis s'allonge et durcit excessivement vite ; il faut en même temps appuyer davantage vos doigts gauches et tirer encore plus fort vers le bas. Pour conserver ce rythme sans cassure, car votre pénis a tendance à s'échapper à

l'intérieur de vos doigts, refermez vos trois autres doigts contre votre paume, vous êtes presque en érection...

#### **Exercice 4**

Incontestablement et pour la majorité, la position debout est la plus stimulante et, en tout cas, l'attitude préférée des Européens dans le coït. De plus, c'est la position qui favorise le mieux l'érection. Vous êtes donc debout, nu, bien posé sur vos deux jambes écartées d'une trentaine de centimètres. Vous regardez votre sexe : vous devez apprendre dès le départ, tout en étant excité par la vue de vos organes génitaux, à garder la lucidité indispensable pour conserver votre décontraction musculaire. Ce n'est certes pas évident au début, mais progressivement, en répétant, vous finirez par acquérir cette maîtrise. Prenez soin de découvrir votre gland si ce n'est déjà fait et contrôlez vos fesses avec vos mains pour bien prendre conscience de votre relaxation. Posez, sous votre pénis relâché, trois doigts de votre main droite : le majeur à la base du gland ; votre index écarté des autres et se situant jus en avant du méat ; le pouce sur le dos du pénis sans le toucher et en son milieu. Votre main gauche se contente de prendre votre fesse gauche, simplement posée et non serrée avant d'opérer à tout moment la vérification de son relâchement. Secouez lentement et sans force votre pénis de haut en bas, uniquement à l'aide de vos trois doigts inférieurs qui gardent un contact permanent. Ce mouvement de faible amplitude fait taper doucement le dos de votre pénis contre votre pouce. Au bout d'une cinquantaine de ces tapotements, vous le sentez durcir. Vous constatez que vos fesses se contractent déjà et que vos cuisses aussi se raidissent. Détendez-vous, ne pensez pas déjà à vous masturber ! Il s'agit simplement de rechercher une délicate stimulation et rien d'autre. Peu à peu, en voyant se gonfler votre pénis, secouez-le avec un peu plus de vigueur, pouce toujours non plaqué. Il faut imprimer à votre gland, et par une vitesse appropriée, une cassure assez nette avec le corps de votre verge. À partir de ce moment, il doit venir percuter le bout de votre index. Au terme de quelques secondes, vous ressentez une légère douleur précisément causée par ces tapotements. C'est bon signe, elle va cesser : en poursuivant encore, fesses détendues, vous allez bientôt bander.

#### **Exercice 5**

Parmi tous ces exercices, certains sont plus excitants que d'autres. Quelques-uns même s'avèrent prodigieusement efficaces pour amener à l'érection dans un laps de temps étonnamment court. D'autres, tout en étant stimulants, requièrent un délai nettement supérieur. D'autres, encore, ne vous apparaîtront pas particulièrement évidents. Il se peut même que certains ne vous procurent aucun plaisir alors qu'ils enchanteront d'autres que vous. Avant de savoir ce qui est bon, encore faut-il avoir essayé, et plus d'une fois, car ce qui est négatif un jour,

peut parfaitement s'avérer positif un autre jour. Il ne faut pas sous-estimer non plus l'imperfection de vos manipulations par rapport à la technique de stimulation présentée dans l'exercice. Peut-être l'aurez-vous mal perçue et, dans ce cas, le résultat ne sera pas à la hauteur. Chaque détail a ou peut avoir une extrême importance : un doigt placé trop haut ou trop fort à un moment donné peut effectivement contrarier irrémédiablement l'effet demandé. N'oubliez jamais que la moindre des variations suffit parfois à transcender votre plaisir. L'exercice que je vous propose ici se révèle très excitant dans la position debout, et plus décevant en position couchée. Mais, malgré son apparente simplicité, son exécution parfaite exige beaucoup de finesse et une excellente souplesse du poignet. Sur votre pénis complètement relaxé, vous entourez votre gland découvert des bouts de vos cinq doigts de la main droite juste posés derrière la couronne ; le pouce se trouvant naturellement sur le dos du pénis. Il en ira de même quand votre partenaire vous procurera cette stimulation. Vous soulevez votre pénis à l'horizontale ; votre pouce et votre index gauches se posent en opposition latérale à la base de celui-ci. Vous prenez un poignet parfaitement flexible et relâché qui apparaît en très nette cassure avec votre main, formant pratiquement un angle droit. Vous commencez le plus rapidement possible un mouvement de vibrations latérales gauche droite de très courte amplitude, imaginez des ultra vibrations ! Pour cela, il faut que les bouts de vos doigts se fassent extrêmement légers, ne prenant qu'un appui superficiel. L'excitation communiquée se fait par cette impression d'incitation électrique et non par le toucher, vos doigts ne sont donc là que pour tenir votre pénis dans sa position horizontale, et pour faire passer ce courant qui est émis directement à partir de votre poignet. Évidemment, plus vous serez capable de produire cette accélération d'ultra vibrations, plus votre sensation sera ressentie comme un courant électrifiant la zone sensible de votre gland. Conservez toujours en appui suffisant vos deux doigts accrochés à la racine du pénis et qui tendent en même temps toute la peau. Toutes les deux ou trois secondes réajustez ces deux doigts par d'imperceptibles déplacements d'avant en arrière. Votre pénis commence déjà à gonfler, il faut redoubler de vitesse sans augmenter l'amplitude. Il grandit encore, vos vibrations doivent alors devenir plus sèches, car l'apparition de la rigidité de votre pénis oblige vos doigts à s'en éloigner, ils ne le tiennent plus, mais lui font barrage. La porte de l'érection est ouverte...

## **Exercice 6**

Voici un exercice particulièrement stimulant. Vous prenez votre pénis de votre main gauche, les quatre doigts dessous dans son axe en posant simplement les bouts de vos doigts, le pouce se referme sans serrer dessus juste en son milieu. Vous commencez à exercer de très légères pressions de vos cinq doigts, le pouce appuie en descendant dans la masse de votre verge alors que seul votre index situé à la base du gland, juste sur le frein, répond simultanément par des

pressions de bas en haut. Ce mouvement s'exécute sans force à la cadence de deux impulsions par seconde, et donne à votre pénis une cassure accentuée, pratiquement à angle droit. Au terme de quelques dizaines de secondes vous pouvez constater un renouveau de l'excitation, votre verge commence à gonfler légèrement, continuez sur le même rythme en imprimant seulement plus de vigueur à votre stimulation. L'effet à ce stade ne se fait pas attendre bien longtemps, c'est le moment de faire glisser votre pouce quelques centimètres en arrière à mi-chemin du milieu et de la racine de votre pénis. Votre index se déplace également et c'est son milieu qui se place maintenant sur le frein, la première phalange prenant appui sur le côté droit du gland. Vous continuez la même forme de stimulation que précédemment sans en augmenter la vitesse, votre pouce lui aussi poursuit ses pressions, mais de plus en plus appuyées ; votre index se referme assez sèchement et votre pénis subit alors un déplacement de bas en haut, en oblique. Vos doigts sont constamment en contact avec lui, au fur et à mesure de son gonflement, vous lui faites subir des secousses plus brèves et plus appuyées. Il commence alors à se raidir, votre index ne peut plus se maintenir sur son emplacement initial, il se déplace donc plus bas avec étirement de la peau, mais continue sur un même rythme le même mouvement ; vous devez alors imprimer plus de force à votre index. Votre pénis reçoit maintenant une stimulation plus vive en venant frapper le creux de votre main, là où se rejoignent le pouce et l'index. Dans un même temps, la vivacité de votre cadence et votre érection commençant à se manifester, vos autres doigts se déplacent un peu plus sur le côté droit de votre verge et participent à l'action de votre index par un toucher plus ferme. Quand votre gland commence à s'empourprer, cessez toute stimulation sans pour autant retirer votre main. Contentez-vous de fixer votre attention ailleurs, il suffit d'une ou deux minutes pour que l'érection naissante se dissipe quelque peu. Reprenez donc votre stimulation depuis le départ : vous constatez alors qu'il vous faut moins de temps que la première fois pour redonner à votre pénis l'état dans lequel vous veniez de le faire retomber. En poursuivant les stimulations avec une vitesse accrue, vous parvenez maintenant à une érection totalement satisfaisante. Si vous voulez augmenter l'intensité de votre plaisir, continuez à vous masturber en faisant varier le rythme de vos incitations, ainsi que l'amplitude et la nature du toucher par des pressions plus ou moins fortes. Résistez à un changement de mouvement, en portant beaucoup d'attention au déplacement de votre index. En demeurant très concentré, vous serez capable de vous stimuler très longtemps.

## **Exercice 7**

La difficulté d'érection provient parfois du manque d'intérêt et de la lassitude que l'on éprouve vis-à-vis de la masturbation. Sans excitation venant de l'extérieur, le corps se trouve rassasié et le besoin sexuel connaît sa phase la plus basse. C'est un temps où le sexe n'est plus aussi présent dans la tête. L'apathie

sexuelle, fruit des assouvissements antérieurs, ne peut se dissiper qu'avec le temps nécessaire à la récupération. Durant cette période cependant, si le corps n'a plus envie ni besoin de réagir, le cerveau, lui, subit des incitations involontaires. Il peut s'agir de toute sorte de représentations sexuelles susceptibles de stimuler nos sens indirectement : la vue, en premier lieu et presque essentiellement, mais aussi dans une moindre mesure l'odorat. Quant au toucher, qui demeure en toute autre circonstance la meilleure source d'excitation, son impact à ce moment peut s'avérer parfaitement inefficace qu'il soit volontaire ou non désiré : il est donc normal et parfaitement justifié de se refuser à vouloir forcer la nature. Mais il n'est pas insensé de vouloir délibérément retrouver l'état de satisfaction par une stimulation volontaire qui ne fera que l'anticiper. L'exercice suivant n'a d'autre but que prouver que cela est possible en un temps remarquablement court. Il suffit de conjuguer l'esprit et le toucher qui l'un sans l'autre pourraient s'avérer insuffisants. Avec un toucher particulier et une pensée précise utilisée conjointement, vous allez découvrir une stimulation réellement positive. Sur votre pénis totalement flasque et gland dégagé, vous placez en opposition votre pouce et votre index droits juste derrière la couronne de votre gland, les autres doigts s'en éloignant complètement. Vous placez votre pouce et votre index gauches également en opposition à naissance de votre pénis, en veillant à ce que votre index prenne appui à sa racine intérieure c'est-à-dire profondément et au centre de vos testicules. Il vous faut en cette circonstance ne pas vous regarder mais conserver les paupières closes comme dans la majorité des stimulations en position assise - alors qu'il est plus gratifiant dans les exercices à exécuter debout de voir vos organes génitaux dès l'origine de votre recherche d'excitation. Vous évoquez avec une intense concentration votre précédente éjaculation, surtout si celle-ci a été puissante; sinon vous recherchez une éjaculation antérieure particulièrement satisfaisante. Il faut porter votre attention uniquement à l'instant qui l'a précédée au cours de la masturbation. Vos doigts gauches doivent s'appuyer fermement en serrant étroitement la base de votre pénis, vos doigts de la main droite conservant au contraire un toucher délicat. Cette différence de pression entre les deux mains est tout à fait indispensable. Vous commencez un mouvement très lent et classique de masturbation, mais sur un centimètre et pas davantage. La peau du prépuce étant soigneusement tirée, votre pouce ne doit pas se déplacer mais par son mouvement vers l'avant venir repousser la couronne. Dans le, même temps, votre pouce gauche appuie en une secousse bien nette tandis que votre index serre à sa base tout en s'enfonçant. Il y a donc synchronisation entre les doigts droits qui étirent et les doigts gauches qui pressent vers l'arrière. Il ne faut pas longtemps pour ressentir une sensation très agréable et l'envie de retrouver son plaisir. Maintenez très fort votre concentration sur l'évocation de votre éjaculation. Augmentez peu à peu l'ampleur de vos stimulations, la force, mais pas la cadence ; celle-ci doit rester très lente. Alternez alors avec les mêmes mouvements contrariés entre les deux mains. Vous pouvez constater...

## Exercice 8

Voilà un exercice qui est un exemple d'une stimulation tout à fait inhabituelle et qui en plus doit prendre la forme d'un amusement. Vos pouces sont posés côte à côte derrière la couronne de votre gland ; les trois doigts suivants de vos deux mains placés dessous votre pénis de chaque côté de son axe et en vis à vis ; les deux auriculaires sur le même plan mais détachés des autres, au niveau de l'attachement des testicules. Repliez vos doigts inférieurs alternativement. Ce mouvement procure une espèce de cisaillement qui doit s'effectuer à une vitesse d'environ trois impulsions par seconde pour chaque main. La peau entourant la verge est donc pincée et vous devez sentir rouler le corps de votre pénis au bout de vos doigts. Vos auriculaires dans le mouvement soulèvent l'enveloppe de vos testicules qui sont ainsi stimulés par ce balancement. Au bout de quelques dizaines de secondes de cette incitation très rapide mais peu appuyée, déplacez vers l'arrière vos pouces d'un ou deux centimètres, tout en poursuivant le mouvement. Ce sont maintenant vos index seuls qui prennent en charge votre gland. Toujours alternativement, vous les repliez en exerçant une pression un peu plus forte ; ce cisaillement est donc amplifié et votre gland en subit les effets. Il faut incliner davantage le bout de vos index qui par leur nouvelle position tirent vers le bas votre gland qui se met à gonfler, la couronne s'empourpre et vient frotter les côtés des deux premières phalanges de vos index. Vos pouces, à mesure du gonflement de votre pénis, sont repoussés en son milieu et appuient un peu plus fermement à mesure que grandit l'excitation. Mais du fait de l'érection naissante, ils ont de plus en plus de difficulté à se maintenir en son milieu. Vous devez donc à nouveau les replacer à leur position initiale, juste derrière le gland. Regroupez alors vos doigts inférieurs quatre par quatre toujours en vis-à-vis, et toujours de chaque côté de l'axe inférieur de votre pénis, l'index plus en avant ; les majeurs se trouvent juste en regard de vos pouces. Exercez avec plus de vitesse et surtout plus de pression le même cisaillement alternatif, mais maintenant du bout de tous vos doigts. Il est nécessaire, pour percevoir le charme de cette sensation particulière, que vos pouces prennent appui sur un peu de prépuce qui vient se bloquer derrière la couronne de votre gland. Vos doigts se déplacent donc latéralement en suivant la courbe de celui-ci et paraissent rouler dans cette combe. Vos pouces et vos autres doigts se rejoignant en tirant sur la peau font effectuer à votre pénis un déplacement latéral nettement plus accentué au niveau du gland qui semble alors s'échapper de vos doigts. Vous parvenez à une belle érection. Dégagez tous vos doigts, à l'exception de vos pouces et vos index toujours placés dans même position, pouces seulement plus à plat. Vous pouvez continuer à exercer ces tiraillements gauche droite très forts et très rapidement pourvu qu'ils soient parfaitement alternatifs. Vous pouvez poursuivre à volonté cette stimulation sans ressentir le besoin d'éjaculer.

## **Exercice 9**

La position couchée étant naturellement celle du repos, il est bien normal qu'elle soit la moins excitante. Là plus qu'ailleurs, si l'imagination n'est pas au rendez-vous, la lassitude finit par s'installer et détruit les bonnes intentions; tout le monde sait ce que veut dire l'expression: il s'est endormi sur l'oreiller. A noter qu'elle concerne toujours le il, et que son sens péjoratif ne laisse aucun doute sur le moment puisqu'il s'agit toujours de l'avant... Le confort endort et même la paresse, mère de tous les vices, ne trouve pas toujours ici le stimulant de ses débordements sexuels. Pour apprécier et connaître vraiment, il faut apprendre le lit. Et c'est bien parce que l'homme en général est avant tout sexuel que le lit, après des années, finit par l'endormir. Il n'a plus l'attrait de la formule et perd de son évocation. S'il était sensuel, il céderait à la curiosité qui génère toute innovation. Mais pour être sensuel au lit, il faut s'y coucher nu. Des sondages donnent une proportion énorme de gens qui vont se coucher en pyjama, jogging et autre passe-montagne. Pour jouer avec son corps, pour réjouir le corps de l'autre, le vrai rapprochement passe par les caresses, et les caresses ne se donnent que sur un corps nu. La sensualité surtout passe par la nudité. Il y a de quoi être effrayé du nombre de personnes ignorant jusqu'au simple plaisir de s'allonger nu parmi les draps ou la couette. S'étirer, se frotter les fesses, remuer les cuisses faire glisser ses bras et caresser l'étoffe de ses mains, s'enrouler, se déplier, ronronner, faire crisser le drap du bout des doigts, en dérouler ses plis sur son sexe... le luxe suprême étant la couette en satin neuf, nette, repassée et parfumée... Bref, la nudité au lit quand on y prend goût prend l'apparence d'un rite, d'une communion. C'est plus qu'un plaisir rare ou raffiné : c'est l'art du toucher extrême et complice qui confine à la volupté. La nudité ainsi comprise se dispense d'être un moyen, elle peut être une fin? Cet exercice consiste, pour ceux qui ignoraient cette joie subtile, à mettre en application ce qui précède. Comment pourraient-ils s'accorder un toucher précieux s'ils ne mettent par leur corps en harmonie avec son environnement le plus proche ? Apprivoisez votre corps, le lit est aussi fait pour cela. Caressez avec l'étoffe votre corps tout entier, goûtez-en le contact. Bien vite vous regretterez de n'avoir pas su ou pas voulu apprécier plus tôt ces instants extatiques. Laissez aller vos mains sur lui, partout, caressez-vous encore, sans autre but que de vous donner à votre nudité...

## **Exercice 10**

Cet exercice n'a pas la prétention d'être universel, mais il peut permettre à beaucoup faire la découverte vraie de leur corps. Un grand nombre d'hommes se sentent extrêmement gênés de savoir qu'ils possèdent d'autres zones érogènes que leur sexe, étant persuadés que seules les femmes ont des sensations diverses, multiples et diffuses. Si la glande mammaire et l'allaitement appartiennent bien à

la femme, les terminaisons nerveuses et corpuscules tactiles de la peau sont une constante commune aux deux sexes. D'autres zones érogènes existent encore, diversement réparties et appréciées. La peau dans son ensemble, possède la particularité de détenir la gamme complète des réactions au toucher, allant d'une incroyable insensibilité au paroxysme de la sensibilité. Cet exercice vous recommande donc vivement d'apprendre à connaître votre corps pour mettre en éveil votre sensibilité. Il est tout à fait possible d'obtenir une érection sans aucune manipulation du sexe. Il suffit pour cela de caresser vos zones érogènes à l'aide de vos mains ou de vos doigts. Disposez votre pénis relâché, verticalement relevé, fermez les paupières, détendez-vous, écartez vos jambes. Commencez par des attouchements très légers sur votre abdomen, remontez vos doigts de part et d'autre jusqu'à vos pectoraux. Les bouts de vos doigts doivent être frémissants et se déplacer par touches à peine perceptibles. Redescendez, remontez plusieurs fois de suite ; la pointe des seins est stimulée par intermittence avec le même toucher. Éloignez-vous, revenez avec plus d'insistance, les mamelons durcissent, une première onde de plaisir diffuse dans le haut de votre corps, excitez les maintenant seulement avec vos pouces, humectez de salive vos majeurs, poursuivez l'ensemble de ces stimulations en alternance, faites des passages sur votre ventre, vos cuisses, revenez aux seins, frottez vos fesses sur le drap, écartez davantage vos cuisses, repliez vos jambes et cambrez vos reins. Continuez à promener vos doigts partout, parfois légers, parfois en caresses plus soutenues, jouez de vos ongles, mais revenez le plus souvent possible sur la pointe des seins, avec les bouts de vos doigts humides. Votre pénis commence à gonfler, ne le touchez pas, caressez-vous seulement tout autour. Écartez à nouveau vos jambes, repliez-les, contractez les muscles pelviens. Serrez vos genoux quand vos jambes sont encore repliées. Allongez alors vos jambes serrées, talons sur l'extérieur, vous devez par cette manoeuvre prendre dans vos cuisses jointes vos testicules qui restent tirés et coincés. Votre pénis se redresse, continuez en soulevant les reins, en serrant vos fesses, en remuant. Reprenez l'ensemble de toutes ces stimulations en panachant, n'oubliez surtout pas les mamelons mouillés, et les muscles pelviens.

## **Exercice 11**

Voici un exercice qui reprend un peu les mêmes bases de stimulations que le précédent mais en beaucoup plus pointues, plus précises. Les sensations sont tout à fait remarquables pour qui est particulièrement sensible des seins ; mais il faut, pour pouvoir l'apprécier et surtout le prolonger, être cérébral. Là encore, sans vous masturber, et sans les mains, vous pouvez non seulement avoir une érection étonnante mais vous pouvez surtout pousser l'excitation jusqu'à l'éjaculation ! A l'inverse de l'exercice précédent qui fait appel à la stimulation d'une bonne partie de votre corps en mouvement, celui-ci n'aborde que deux points durant toute la phase de la mise en érection, en demeurant complètement

immobile ! Allongé parfaitement droit, vous arrangez vos organes sexuels de la manière suivante : vous tirez vos testicules pour les coincer entre vos cuisses, la peau de l'enveloppe bien tendue, votre pénis reposant verticalement sur le ventre ; vous rejoignez vos cuisses sans les serrer ainsi que vos genoux et vos chevilles. Vous ne bougez plus, paupières fermées. Concentrez-vous d'une façon absolue, des sensations piquantes vont naître très rapidement. Il vous faut stimuler vos mamelons entre pouce et index du bout des doigts en les tirant et en les pinçant assez fortement. Cambrez modérément vos reins, gonflez vos pectoraux, enfoncez vos fesses dans le lit, bloquez votre respiration. Quand vos mamelons commencent à durcir passez un doigt dessus en tirant de haut en bas. Humectez-les de salive, tournez vos majeurs ainsi mouillés autour des aréoles, griffez vos ongles sur les pointes et reprenez toutes ces stimulations en les alternant pour faire fluctuer vos sensations. Creusez votre ventre en serrant vos fesses par de très légers à-coups. Vos pieds se touchent, vous bandez les muscles de vos cuisses et, sans les déplacer, vous forcez sur l'intérieur pour les faire remonter en s'évasant d'un centimètre. Relâchez les muscles de vos cuisses en serrant les genoux et en écartant vos fesses, obligeant ainsi vos reins à se creuser davantage et faisant s'enfoncer un peu plus vos fesses. Ces mouvements doivent être à peine perceptibles de l'extérieur ; ce sont des stimulations internes. Reprenez-les selon une cadence lente et régulière en conservant une intense concentration sur vos sensations. Votre pénis évidemment grossit, grandit et s'étire. Continuez l'excitation de vos seins et poursuivez la stimulation de votre sexe par les mêmes mouvements, mais en gardant maintenant les cuisses serrées fortement l'une contre l'autre. Il se produit, lorsque vous contractez vos fesses, une élongation de vos jambes et, quand vous les ouvrez en les enfonçant, un tassement en même temps qu'un soulèvement de vos genoux. Tout ceci se fait essentiellement par le jeu de la contraction et du relâchement des muscles pelviens sans que l'amplitude n'excède un ou deux centimètres. Il n'est pas besoin d'avoir recours à des fantasmes puissants, il s'agit d'un rappel des poussées et des retraits du coït sur un rythme lent et régulier. Maintenez en permanence l'excitation des mamelons, des aréoles au gré de vos vibrations. Coincez à l'aide d'une de vos mains la peau de vos testicules encore plus profondément et

## **Exercice 12**

Voici un autre exercice stimulant l'érection, mais qui intéresse la base seule de votre pénis. Il faut que vous ayez l'esprit tranquille en étant convaincu que vous n'allez pas être dérangé. Il est indispensable que les préparatifs soient effectués comme s'il devait s'agir d'une fête intime. Veillez à mettre en place un éclairage doux, une musique appropriée, faites en sorte que vos sens participent à cette consécration du toucher. L'érotisme requiert un environnement de qualité et demande du soin et du temps pour appeler le désir ; rien n'est plus néfaste que la précipitation. L'exercice suivant n'échappe pas à cette règle : le début de la

stimulation vous paraîtra sans doute fastidieux, mais progressivement vous constaterez que la relative lenteur avec laquelle il fera venir votre excitation va s'atténuer pour laisser place à des sensations originales. Ne vous découragez pas dès les deux ou trois premières minutes, il faut user de persévérance. Allongez-vous, laissez-vous aller, jambes écartées, corps bien enfoncé. Placez vos pouces au dos de votre pénis, face à face, tout à fait au bas de l'ancrage et même un peu davantage, au-dessus de la courbe qu'il fait avec le pubis. Il doit reposer dessus, gland en direction de votre tête. Dans l'aîne, enfoncez vos deux majeurs de part et d'autre de vos testicules. Placez vos index à la base de votre verge de chaque côté de la ligne médiane, reposant à l'attache de vos testicules et s'y enfonçant. Prenez soin de tirer, pour la descendre, la peau de votre pénis. Ainsi disposés, vos doigts se rejoignent presque autour de la racine interne de votre verge, le plus en avant possible. Commencez de la façon suivante : rapprochez alternativement vos index des majeurs sans changer leur emplacement. Ainsi appuyés sur votre verge interne, ils ensèrent un peu de la peau bien tendue de vos testicules ; votre pénis a sa base comprimée par vos doigts qui en vrillent latéralement le tout. De vos pouces, maintenez une forte pression sur le dos de votre pénis pendant la stimulation transmise par ces index bien à plat. Ces mouvements doivent être lents et profonds; votre pénis ne doit pas toucher ni votre ventre, ni vos doigts. Si les appuis sont fermes et la peau bien tendue, il va se maintenir en équilibre à égale distance de votre ventre et de la verticale ; restez très attentif aux mouvements de vos index. La sensation d'étau à la racine de votre pénis ne va pas tarder à se manifester. Vos cuisses se tendent peu à peu tout en restant ouvertes. Tout en poursuivant, apportez par vos doigts une stimulation simultanée, mais toujours alternativement, vous poussez plus loin d'un centimètre vos mains en maintenant bien la prise. Votre pénis commence alors à gonfler, plus en épaisseur que sur sa longueur car sa peau en trop tendue. Ne bougez plus vos doigts. Appuyez plus profondément vos pouces, poussez vers le bas tout d'un bloc ; vos mains restent appuyées à plat dans l'aîne. Vous pouvez alors accélérer progressivement la cadence, puis de plus en plus vigoureusement jusqu'à devenir enfin très rapide.

### **Exercice 13**

L'exercice présenté ici est du même type que les précédents : il permet, à condition d'être dans un état particulier, d'obtenir une érection totale sans faire intervenir les mains. Ceci dit, il n'est pas question de s'imaginer manchot ou d'exagérer l'importance cérébrale, car le pénis ne se redresse pas sur commande. Il faut donc qu'il soit indirectement stimulé en faisant intervenir parallèlement les mains sur d'autres parties du corps, précisément sur les zones érogènes secondaires mais principales, à savoir les seins et l'anus. Commencez ainsi cet exercice : allongez-vous sur le dos, jambe gauche tendue, repliez la droite en l'inclinant au-dessus ; votre pénis étant ainsi comprimé à sa base entre les deux

cuisses, votre gland est dégagé de son prépuce et émerge seul dans l'intersection. Soulevez-vous sur le coude gauche, votre buste prend alors une position à quarante-cinq degrés par rapport au lit. Très vite votre gland va s'empourprer sous l'effet de la strangulation de sa base. Comprimez et desserrez vos muscles pelviens. Sans bouger la jambe gauche, poussez en avant votre genou droit sans décoller vos cuisses. C'est à ce moment-là qu'il faut contracter le muscle pelvien, ce mouvement appuie massivement sur le corps de votre verge qui subit une forte pression de tous côtés. En étirant votre genou, rentrez votre ventre pour tendre la sangle abdominale. Quand la cuisse revient à sa place par le retrait en arrière de la fesse droite, les reins se creusent, votre pénis semble disparaître entre vos cuisses. À chaque nouvelle poussée de votre genou vers l'avant et en bas, écrasez très fort les masses de vos cuisses l'une contre l'autre. Dès cet instant, vous pouvez considérablement augmenter vos sensations de bien-être et de plaisir en stimulant, de chacune de vos mains, les bouts de vos seins. Humectez vos majeurs, tournez autour des aréoles, délicatement et vite, puis plus appuyés mais lentement, imprimez par touches incisives vos ongles les uns après les autres. Accélérez la cadence de vos reins, vos yeux constamment portés sur votre gland augmentent votre excitation, il devient franchement turgescent. À partir de ce moment, vous ne désirez qu'une chose : continuer longtemps encore comme ceci à vous donner un plaisir que vous arrivez à maîtriser. Vous n'avez même pas envie de jouir. Cette sensation est vive, pointue, permanente, vous ne souhaitez pas vous masturber et il vous semble que votre éjaculation ne peut pas survenir. Si vous aimez stimuler votre anus, cela est bien commode avec les doigts de votre main droite, tandis que la gauche poursuit l'excitation du sein gauche. Vous pouvez faire varier l'intensité de vos sensations et vous reprendre un peu en vous laissant aller sur le dos, jambes maintenues dans la même position, les mouvements sont alors plus amples et votre pénis comprimé plus à sa base. Vous pouvez changer de côté, alterner, revenir. Ce paroxysme de l'excitation est tout à fait délicieux.

#### **Exercice 14**

Cet exercice n'apparaîtra pas facile à sa première lecture car la stimulation s'éloigne volontairement des zones sensibles. En effet ni les testicules, ni la racine du pénis ni le gland ne reçoivent l'excitation des mains. C'est donc le corps de la verge qui subit le jeu celles-ci ; il ne faut pas oublier que lui aussi réagit parfaitement bien au toucher et qu'il est même l'endroit presque obligé de la prise pour la masturbation comme de la fellation ou du coït d'ailleurs. Mais au cours de ces trois dernières incitations, le gland n'est pas dissocié, en est le prolongement vers lequel afflue la meilleure des sensations. Voilà pourquoi en un temps toujours trop court pour la majorité, l'éjaculation intervient inéluctablement peu après. Curieusement aussi, la stimulation du gland seul ou du corps du pénis seul n'aiguise pas aussi furieusement le désir de jouir. Ainsi

dissociée, la possibilité de maintenir une période infiniment plus longue se fait presque sans effort à condition de ne pas céder à l'envie d'en finir, car instinctivement, il est logique de ne pas vouloir se restreindre. À être bien, on veut toujours être mieux encore ; c'est pourquoi on se laisse aussi facilement aller à l'accélération de la phase préparatoire. Il faut faire l'effort de maintenir l'excitation à un niveau supportable, à égale distance de l'apathie initiale et de l'éjaculation. En réalisant ce compromis, on est presque assuré de ne pas avoir à regretter une éjaculation prématurée, et l'on peut apprécier toute la valeur du plaisir procuré par une attente facile. Toujours parfaitement allongé sur le dos, jambes côte à côte se touchant mais non serrées, vous laissez normalement pendre vos testicules dont la peau inférieure est en partie maintenue dans vos cuisses, sans aucune tension. Au milieu de la longueur même de votre pénis posé sur votre ventre, vous placez, sur son dos et face à face, vos deux pouces dessous et en vis-à-vis les trois doigts suivants de chacune de vos mains. Les auriculaires sont placés, nettement détachés, et à la base même du pénis, de chaque côté; ils prennent simplement ici un appui sans participer directement à la stimulation dirigée par les autres doigts. Vous commencez alors par des pressions simultanées de vos pouces en direction du groupe de doigts correspondant, dont le rôle est de bloquer la poussée de votre pénis. Faites-le très lentement et très régulièrement en veillant à ce que vos pouces se touchent toujours, bien au milieu. Ces pressions sont au début faiblement marquées. Durant une minute environ, vous maintenez ce rythme en vous concentrant bien sur le corps de votre verge. Peu à peu, vous ressentez une plus grande fermeté ainsi que les premières ondes de bien-être. Ne précipitez surtout pas le mouvement. Au contraire, vous devez, maintenant le ralentir très nettement en appuyant davantage vos pouces. Ces pressions conjointes de vos deux pouces doivent être de plus en plus profondes en s'enfonçant chaque fois avec une plus grande fermeté dans le corps même de votre pénis. Ces pressions ne sont pas constantes mais progressives ; il faut appuyer plus fort sur la fin de chaque mouvement. Votre pénis commence à durcir, c'est maintenant seulement qu'il faut la stimulation directe et combinée de vos autres doigts. Vos pouces se trouvant placés face aux majeurs et annulaires depuis le début, vos index sont donc placés plus haut. De ces deux derniers doigts, vous imprimez alors une pression analogue à celle de vos pouces qui, eux, continuent sur un même rythme très lent. Ainsi, ces quatre doigts conjuguent simultanément leur pression il s'ensuit une compression de plus en plus insistante. Votre érection n'est plus très loin. Notez que depuis le début de cette stimulation vous n'avez absolument pas déplacé vos doigts. Pour finir, majeurs et auriculaires conjuguent leurs pressions qui augmentent alors considérablement la dureté de votre pénis.

## **Exercice 15**

L'exercice ici présenté donne d'excellents résultats pour obtenir une nouvelle

érection si vous avez eu une éjaculation une ou deux heures auparavant. Même si votre pénis est entré dans une phase de profonde résolution, et alors même qu'une incitation par la masturbation classique s'avère inopérante, le mouvement que vous allez découvrir dépassera vos espérances et supprimera votre scepticisme. Mais encore une fois il ne suffit pas de faire le bon geste, encore faut-il le faire juste. Si l'imperfection est bien normale, il est nécessaire de la combattre et de s'améliorer car son résultat est presque aussi décevant que s'il s'était agi d'un geste complètement négatif. C'est par la répétition que vous finirez par trouver la précision du mouvement expliqué, ou encore dans son adaptation personnelle que vous ferez naître vos sensations. Vous devez vous placer ainsi : allongé et jambes modérément écartées, placez votre pouce et votre index droits en opposition de part et d'autre et latéralement de la base profonde de votre pénis qui est mou, bien entendu. Vos trois autres doigts saisissent, en tirant légèrement vers le bas et sur le côté gauche, vos testicules. Votre pénis repose incliné sur la droite et dans l'aine ; votre gland est totalement découvert. Vous placez votre pouce droit et votre auriculaire au dos de votre pénis. Ils se rejoignent presque en anneau au niveau du bourrelet de votre gland. Vos trois autres doigts sont allongés le long de votre pénis et viennent se positionner à sa base, à toucher votre index et pouce droits ; le majeur se plaçant dans l'axe, l'auriculaire et l'index sur chacun des côtés. Et vous commencez la stimulation. Vos doigts gauches serrent, mais vos doigts droits sont simplement posés. Votre poignet droit doit être extrêmement mobile. Vos coudes reposent sur votre lit ou contre vos hanches. Les bras ne bougent pas. Seul votre poignet droit entre en activité. Vous commencez de la façon la plus rapide possible en faisant faire à votre poignet des vibrations gauche droite d'un huitième de tour. Ce mouvement n'est absolument pas fatigant ; il faut simplement beaucoup de souplesse et proscrire toute crispation. Ces oscillations à vitesse supersonique électrisent le corps de votre pénis qui n'est effleuré que du bout de vos doigts droits, votre pouce et votre index se contentant eux aussi d'une simple retenue de la partie antérieure de votre pénis. En quelques dizaines de secondes de cette stimulation, votre pénis gonfle et s'étire à nouveau. Serrez de plus en plus fort votre pouce et votre index droits puis relâchez et recommencez, ainsi de suite. Conservez la même cadence de votre poignet droit, puis pendant quelques secondes, adoptez un rythme très lent, le temps de quatre ou cinq basculements de votre poignet droit. Votre pouce et votre index droits quittent leur emplacement en anneau et viennent se placer le long du corps de votre pénis, et sur son dos. Reprenez vos vibrations, accélérez, brisez à nouveau la cadence, reprenez votre vitesse initiale, tirez sur vos testicules de votre main gauche : votre pénis s'allonge encore, mais doit rester à l'intérieur de votre main droite. Vos doigts droits sont obligés de quitter la base de votre pénis et prennent position plus près de son milieu.

## **Chapitre 2**

### **Masturbation prolongée**

La masturbation prolongée comporte deux parties distinctes : la première concerne la masturbation sèche, la seconde la masturbation avec lubrifiant. Si les mouvements de certains exercices ont des bases communes, leur exécution varie considérablement. La sensibilité du pénis lubrifié est plus importante puisqu'il se trouve manipulé dans l'état où il est habituellement au cours du coït. Le contrôle est plus difficile à garder. Tenir sans faiblesse et avec constance relève alors d'un exploit impossible pour un grand nombre d'hommes, car leur volonté ne suffit plus à contenir leur plaisir. Dans de telles conditions, opérer un barrage et ne laisser passer qu'une partie de ces sensations, pour maintenir l'essentiel de l'excitation au seul physique, n'est certainement pas réalisable spontanément pour le plus grand nombre; il faut obligatoirement le travailler, et la meilleure façon d'y parvenir est de passer par les paliers des exercices de stimulation prolongée sèche, qu'il serait souhaitable d'accomplir à la lettre. Cette masturbation prolongée fait appel à des mouvements qu'il est relativement facile de contrôler, pour éviter la jouissance, mais elle peut tout aussi bien être poussée à son paroxysme pour conduire à l'éjaculation. La première règle impérative, pour parvenir au succès à terme de votre parfait contrôle éjaculatoire, est de conserver le plus longtemps possible le mouvement de stimulation du départ et de ne pas céder au désir naturel de reprendre le geste rituel de la masturbation ou du coït qui vous ferait conclure trop rapidement. Ainsi, durant toute la durée de l'exercice, le mouvement est identique. Il en est rigoureusement de même en ce qui concerne la vitesse et la pression, avec peut-être certaines différences selon la sensibilité de chacun. Pour ceux qui l'ignoreraient, il faut savoir que plus longue est la période d'excitation, plus puissants sont l'éjaculation et le plaisir. Plus important encore: il est tout à fait possible d'obtenir un plaisir prolongé et constamment renouvelé sans aller jusqu'à l'éjaculation. Si celle-ci est nécessaire pour libérer les tensions sexuelles normales, elle n'est pas absolument indispensable. Sur le plan physiologique, des stimulations multiples avec retenue éjaculatoire augmentent considérablement la tension sexuelle, au point d'atteindre une congestion maximum qui, quand elle se libérera, déclenchera le plus voluptueux des orgasmes. C'est précisément du fait que la montée plaisir est souvent trop courte qu'il y a collusion entre éjaculation et jouissance. Cela est tellement habituel que pratiquement la totalité des hommes, et à plus forte raison des femmes, considèrent qu'il y a jouissance quand survient l'éjaculation ou, réciproquement, qu'à l'apparition de l'éjaculation se situe la jouissance ! En vérité, cette assimilation vaut surtout par son côté visuel et n'est pas toujours justifiable tous regrettent cependant que la période pré éjaculatoire ne puisse durer plus longtemps. Ce qui revient à dire que l'éjaculation n'est pas tout le

plaisir ou encore que la jouissance n'est que le point extrême et le plus élevé plaisir comme de son non-retour. Ceux qui ont cette chance de durer ou de tenir plus longtemps pourraient vous confirmer que c'est presque toujours mieux avant. Il est d'ailleurs une manifestation indubitable du manque d'excitation réelle chez les hommes qui confondent plaisir avec éjaculation: l'absence du mucus urétral apparaissant suffisamment longtemps avant cette éjaculation. Pour ceux qui l'ignorent, disons ici simplement qu'il s'agit d'une sécrétion transparente gluante d'origine non spermatique qui intervient parfois au méat d'un pénis au repos, plus généralement en état d'érection. Son rôle étant l'autolubrification naturelle du gland, elle facilite ainsi la pénétration vaginale. Plus l'excitation grandit, plus ce mucus trahissant le bien-être se fait présent en se renouvelant chaque fois. Les éjaculations trop rapides se produisent pratiquement toujours alors que le gland est encore sec; c'est la preuve du peu d'excitation due à une stimulation sommaire. Si vous faites partie de ces hommes pressés, il convient que vous fassiez les exercices de ce chapitre en suivant scrupuleusement leur déroulement. Bien sûr, cela ne sera pas toujours facile: parfois vous céderez, sous l'impulsion de votre réflexe habituel, à faire la manipulation de trop qui sera celle du point de non-retour; alors vous éjaculerez, vous prendrez tout votre plaisir, sans regret, sans amertume et surtout sans remords, car vous aurez pris la décision d'en finir avec ce sentiment sordide et funeste; vous aurez décidé d'enrichir votre sexualité et de vous affranchir de ce tabou totalement néfaste. N'ayez donc plus ce sentiment de culpabilité vous n'êtes pas coupable de vous faire du bien. Beaucoup de ces exercices ne font pas appel au mouvement classique de la masturbation, trop excitant pour que vous puissiez le prolonger au-delà de vos limites, ce qui reviendrait à exclure tout progrès possible et réel. Certains reprennent d'une manière affinée des mouvements et stimulations des exercices propres au chapitre précédent. Cependant, vous vous convaincrez très vite du fait qu'ils pourront, si vous le voulez, vous faire éjaculer. Sachez aussi que votre constance sera doublement récompensée par l'ensemble de tous exercices car vous atteindrez les objectifs d'un plaisir inégalé : tout à fait exceptionnel dans la masturbation et d'un parfait contrôle éjaculatoire dans vos coïts. Pour cela, n'espacez pas trop ces exercices. Pour y prendre goût et intérêt, il faut qu'ils soient relativement soutenus, sinon vous risqueriez de vous laisser à nouveau séduire par votre naturel... mais si toutefois, un jour ou l'autre, vous n'étiez pas en forme ou n'aviez pas le moindre désir, remettez cela à plus tard. Souvenez-vous quand même que l'appétit vient en mangeant. En testant successivement les exercices proposés dans un ordre aléatoire, mais pour répondre à toutes les sensibilités, le lecteur pourra établir lui-même un ordre de difficulté croissant.

## **Masturbation sèche**

### **Exercice 1**

Vous êtes assis au bord de votre fauteuil, vos testicules partiellement prisonniers entre vos cuisses à moitié serrées. Commencez votre stimulation comme suit : les cinq doigts de votre main droite se placent derrière la couronne de votre gland et l'entourent, le pouce se trouvant sur le dos, le gland étant totalement dégagé. Deux doigts de votre main gauche participent à cette stimulation en se positionnant à la base de votre pénis : l'index sur la droite et le pouce sur la gauche mais en le refermant, si bien que c'est votre ongle qui se trouve en contact. Il est préférable que vous gardiez vos jambes croisées et pliées ; vous restez également le dos parfaitement droit. Vos deux doigts de la main gauche compriment le pénis en le tirant vers le bas. Vos doigts de la main droite maintiennent fermement le gland en entreprenant un mouvement classique de haut en bas de faible amplitude. Vos doigts ne se déplacent pas sur le corps de votre pénis mais restent solidement accrochés derrière la couronne, et tandis qu'ils l'allongent, votre main gauche bien appuyée sur votre cuisse ne bouge pas ; elle se contente de maintenir la base bloquée fermement en exerçant une pression constante. Cet étirement de votre pénis commence à le faire gonfler. Faites ce mouvement assez lentement à raison de quatre à cinq aller et retour par seconde. À chaque fin de course vers le haut, vos doigts serrent davantage que lorsqu'ils se déplacent vers le bas ; vous êtes maintenant en érection ou presque. C'est le moment d'augmenter la vitesse de cette stimulation. Vos deux doigts gauches s'enfoncent par secousses régulières à l'intérieur de votre pénis, à l'instant où vos doigts droits sont au sommet de leur déplacement. La combinaison de ces deux pressions augmente considérablement vos sensations. Vous êtes arrivé au moment où vous avez le plus envie de vous masturber très rapidement et de la façon habituelle. Résistez à cette envie, car le but est de prolonger l'excitation le plus longtemps possible en augmentant la pression sanguine dans votre pénis et tout particulièrement dans votre gland. Laissez-vous aller contre le dossier sans déplacer vos fesses et en conservant vos jambes dans la même position. Ce simple déplacement fait durcir votre verge dont le gland devient turgescent. Vous allez maintenant de plus en plus vite, ce qui vous oblige à modifier ce mouvement qui devient presque douloureux au niveau où repose votre pouce. Par le jeu de votre poignet très souple vous poursuivez par des vibrations latérales très rapides, que vous alternez avec le mouvement précédent. Vous sentez une onde de picotements qui se déplace sur l'extérieur de vos cuisses, des fesses jusqu'aux genoux. Vous entrez maintenant dans la phase où vous allez pouvoir prolonger des sensations bien-être aussi longtemps que vous le désirez en vous disant que vous n'avez pas envie d'éjaculer mais de

prendre du plaisir à cette manipulation. Vos deux doigts de la main gauche rejoignent en formant un anneau que vous déplacez lentement tout le long du corps de votre pénis, sans serrer, mais en glissant d'un façon plus appuyée quand vous remontez. Pendant tout cet exercice, votre main droite continue ses vibrations. Vous ressentez un plaisir de plus en plus vif en même temps qu'une sorte d'agacement. Il vous semble que vous sentez venir votre éjaculation, mais il n'en est rien. Stoppez tout une demi-minute en maintenant vos mains dans la même position. Fermez les yeux, détendez-vous, inspirez profondément. Reprenez les mouvements, mais plus fort et plus vite. Quand vous sentez une nouvelle montée de ce que vous croyez être votre éjaculation, arrêtez aussitôt et lâchez tout, bloquez votre respiration, calmez-vous.

À cet instant, vous constatez l'apparition au sommet du méat de ce fameux liquide pré éjaculatoire qui est l'indication de la tension extrême de votre excitation. Ne vous touchez pas pendant une bonne minute, jusqu'à ce que votre érection diminue, puis recommencez. Il vous faut quelques secondes pour qu'à nouveau vous bandiez très fort. Votre main gauche se referme maintenant complètement sur votre pénis ; vous vous masturbez lentement en conservant la position de vos trois doigts autour de votre gland, sans les déplacer. Vous devez pouvoir à partir de ce moment tenir beaucoup plus longtemps, car cette stimulation peut se poursuivre de longues minutes avant que ne revienne l'envie d'éjaculer. Dès que vous en ressentez à nouveau le besoin, arrêtez immédiatement en serrant très puissamment votre pénis : ce liquide de plaisir s'écoule plus abondamment sur votre gland, c'est très bien, cela prouve que vous avez réussi à conserver votre maîtrise en vous excitant. Après deux ou trois minutes, reprenez votre masturbation classique, mais uniquement de votre main gauche. Je vous conseille des déplacements courts et une pression modérée. Faites-le lentement et très régulièrement. Toujours dos appuyé, complètement relaxé, détendez bien vos jambes, plutôt écartées que serrées, libérant ainsi vos testicules qui étaient encore partiellement prisonniers de vos cuisses. Vos paupières sont closes et vous vous concentrez sur le plaisir qui vous envahit ; c'est un statu quo, vous n'avez plus envie d'éjaculer vous ne désirez qu'une chose : faire durer... Alors suivez ce conseil : ayez la volonté de vous arrêter un bon moment, au minimum un quart d'heure, de façon à laisser retomber complètement votre érection. Cette longue période de repos est nécessaire et rigoureusement indispensable pour que l'excitation disparaisse tout à fait. Reprenez maintenant la stimulation de votre pénis : en très peu de temps l'érection revient, à cet instant, seule votre main gauche masturbe toujours lentement. Pour éviter d'avoir une trop grande amplitude dans votre va-et-vient, le mieux est de poser votre avant-bras sur l'accoudoir ou, à défaut, sur votre cuisse ; ceci est extrêmement important car sa position limitera obligatoirement le jeu de votre poignet. Veillez également à ce que votre main ne dépasse pas la couronne du gland ; votre va-et-vient doit s'arrêter juste en dessous. Troisième

précaution : insensiblement, à mesure que croît votre plaisir et sans vous en rendre compte, vous constatez que vous serrez vos fesses, autrement dit que vous raidissez votre corps en accumulant une grande tension qui va, si vous continuez, précipiter votre plaisir. Relâchez donc vos fesses, détendez vos jambes, concentrez-vous bien sur votre masturbation ferme, lente et douce mais surtout extrêmement régulière. Il faut que vous arriviez à dissocier carrément votre pénis de votre corps, soyez donc mou alors que lui est dur ! Depuis que vous avez repris votre masturbation, vous avez les paupières closes pour mieux vous concentrer. Si jusqu'ici vous avez parfaitement suivi toutes ces indications, vous arrivez bientôt à un point d'équilibre très facile à maintenir : votre pénis est dur, votre mouvement toujours régulier peut durer indéfiniment sans que vous éprouviez le besoin de jouir. De temps à autre, pour relancer la tension sexuelle, regardez-vous faire en fixant votre attention sur votre gland seul, pendant que vous contractez les fesses et tendez vos jambes. Cette combinaison fait monter un flux soudain de plaisir. Continuez votre masturbation sans accélérer jusqu'au point où vous sentez que le processus de l'éjaculation va se mettre en place : picotements au bas du dos, ondes le long des cuisses... Arrêtez-vous net, fermez les yeux, gardez votre main autour de votre pénis. Après deux ou trois secondes seulement, reprenez. Cette fois, vous allez continuer sans avoir besoin de vous arrêter, sous réserve de ne pas vous regarder et de ne pas bloquer les fesses. Vous ne pouvez pratiquement plus éjaculer involontairement. Vous ne le ferez que si vous le décidez. Votre tête vous tourne, vous vous sentez envahi par un plaisir sourd et pointu à la fois. Vous pouvez tenir une heure si vous le voulez !

## **Exercice 2**

Toujours assis, mais cette fois au fond du fauteuil, vous allez solliciter votre sexe par une stimulation, pour obtenir votre érection et une préparation à votre masturbation prolongée qui font appel pratiquement au même mouvement. Votre attitude est moyennement relâchée, vos cuisses écartées et vos jambes à demi allongées. Vous concentrez votre regard sur votre sexe. Tout d'abord votre main gauche se referme sur vos testicules, vos doigts se rejoignant presque, tout près de la racine externe de votre pénis. Votre main droite retire le prépuce et, seulement du pouce et de l'index placés en vis-à-vis vous allez faire venir l'érection. Toujours positionnés juste derrière la couronne, ils ne compriment pas votre gland mais se posent délicatement. Dans un premier temps, votre main gauche conserve son immobilité, vos deux doigts droits déplacent votre pénis d'arrière en avant très lentement. Ne faites rien d'autre que cette simple incitation. La chaleur qui transite dans vos testicules passe très rapidement dans votre pénis qui, par le biais de ce déplacement doux et lent, gonfle étonnamment vite. Si au bout de quelques dizaines de secondes et pas davantage, vous ne sentez et ne voyez aucune modification, ne brusquez pas les choses : il ne sert à rien d'être impatient, car il importe que votre érection se mette en place par ce

mouvement ; ce même mouvement qui vous masturbera pour profiter d'un plaisir qui durera indéfiniment. Toute autre stimulation ne pourrait avoir un prolongement aussi parfait. Regardez donc très attentivement vos deux doigts et le déplacement de votre gland qui se refuse jusqu'ici à grossir, et donnez de très subtiles impulsions à votre pouce et à votre index droits. Cette combinaison suffit pour entraîner un début de modification notable. Vous n'arrêtez pas le mouvement, vous lui donnez seulement plus d'amplitude. Il est presque impossible qu'au terme d'une à deux minutes vous ne parveniez pas à une érection semi-rigide. Au fur et à mesure de la progression, la peau de votre pénis se tend et vos doigts droits ont un contact beaucoup plus étroit à l'endroit sensible où ils sont appuyés. Sans faiblir, et avec la même constance dans la régularité, vous pouvez poursuivre de longues minutes ; le pouce et l'index gauches s'enfoncent progressivement contre la base de votre pénis, tandis que vous contractez les muscles pelviens : vous devez sentir la rétraction de l'anus. Votre érection est établie. Il s'agit maintenant d'augmenter l'intensité votre plaisir, encore diffus, sans chercher à vous précipiter sur une masturbation classique. Amplifiez au maximum le déplacement votre pénis en le tirant vers le haut, tandis que vous intensifiez la pression à sa base. Si vous continuez suffisamment longtemps, votre plaisir lui-même ne demandera pas à se poursuivre autrement que par ce moyen ; vous allez donc faire fluctuer en alternant ces grands débattements et des déplacements plus courts, mais aussi plus rapides, sans modifier quoi que ce soit dans le placement de vos doigts. Au fil des minutes, la rigidité de votre pénis arrive à son apogée, votre gland s'empourpre c'est le moment de modifier la stimulation de base, en l'adaptant à votre main droite toute entière. Posez confortablement votre avant-bras sur l'accoudoir, car le mouvement que vous allez entreprendre ne peut pas se faire vraiment bien sans cet appui. Entourez donc de vos cinq doigts votre gland mais sans le saisir ; n'exercez aucune pression, il s'agit seulement de lui imprimer le même mouvement, mais avec une vitesse qu'un maintien ferme rendrait tout à fait impossible. C'est votre poignet qui transmet l'impulsion à vos doigts pour une vibration de très courte amplitude de très grande rapidité. Les tapotements ainsi obtenus sollicitent votre gland sous la couronne, le pouce étant placé au dos, les quatre autres doigts sur le devant. Continuez à maintenir fermement vos testicules en poursuivant pressions et relâchements. Vous modifiez alors légèrement cette incitation. Bloquez vos cinq doigts et tirez par le haut votre gland comme si vous vouliez l'arracher du reste de votre verge. Ces tractions à effectuer une vingtaine de fois augmentent considérablement l'afflux sanguin vers le gland. Vous reprenez le mouvement précédent que vous alternez à nouveau avec celui-ci : l'excitation devient effectivement de plus en plus vive, vous ressentez des picotements très diffus dans toute la zone du bassin. Puis vous faites ces mouvements vibratoires mais sans lâcher votre gland : c'est à ce moment que vos sensations commencent à être les plus vives, ce courant de plaisir qui part d'en haut descend tout le long de votre verge jusqu'aux testicules.

Vos doigts de la main gauche se déplacent à la base même de votre pénis et libèrent donc vos testicules. Du pouce, de l'index et du majeur, vous faites à ce niveau de courts mais fermes massages qui à leur tour font remonter ce courant vers le sommet. L'alternance de tous ces mouvements provoque un mélange de plaisir et d'agacement que vous voulez poursuivre par moments et arrêter par d'autres. En poursuivant longtemps encore cette combinaison de mouvements, vous allez franchir un cap où l'agacement disparaîtra pour ne laisser qu'une intense sensation de plaisir. Poursuivez donc ces alternances. Au bout d'un temps variable selon chacun, l'excitation devient brutalement très vive, c'est l'arrivée du liquide lubrifiant dont beaucoup d'hommes ignorent l'existence et son indication. Cela veut dire que vous n'allez pas tarder à éjaculer... Arrêtez net, ne bougez plus, fermez les paupières et faites le vide en ne pensant qu'à votre respiration, prenez de très profondes inspirations ; cette façon de procéder vous calme, en quelques secondes, la tension tombe et vous retrouvez votre lucidité. Il est normal qu'à ce moment vous constatiez une perte partielle d'érection, car l'excitation a dépassé le stade où vous auriez dû éjaculer. Ceci augure d'une masturbation que vous allez pouvoir poursuivre un temps que vous ne pouviez imaginer auparavant. La stimulation a exacerbé votre gland et le sang stagne dans l'attente de sa réactivation. Vous pouvez donc dès maintenant vous masturber de la façon suivante : de la main gauche, en un va-et-vient important, par déplacement de la peau, sans toutefois aborder le gland qui est devenu très irritable, faites-le lentement, puis reprenez de la main droite mais très rapidement et changez de main tous les vingt aller et retour environ. Cette alternance des mains influe considérablement sur le prolongement de votre masturbation donc de votre plaisir. Du fait de l'excitation prolongée qui a précédé cette masturbation, vous arrivez maintenant à contrôler beaucoup plus facilement la montée du sperme. Pendant plusieurs secondes en effet, alors que vous sentez distinctement sa venue, vous êtes capable de poursuivre sans risque et de vous arrêter quand vous le jugez indispensable. Ralentissez le mouvement et la pression jusqu'à cinquante pour cent. L'envie d'éjaculer disparaît aussitôt. Vous pouvez recommencer, tout cela sans effort, avec une maîtrise totale. Il est préférable d'arrêter l'exercice sans conclure par l'éjaculation.

### **Exercice 3**

Adopter la même position que précédemment, un peu plus relâchée cependant au niveau de vos jambes. Cet exercice est extrêmement excitant et procure des sensations particulièrement aiguës. Son originalité est qu'il n'intéresse que la partie située sous la couronne du gland sans autres atouchements que celui-ci, mais le plus piquant se situe dans le fait qu'il s'exécute avec les mêmes doigts - et même du bout de ces doigts depuis l'origine de la stimulation jusqu'à votre éjaculation éventuelle. Seules deux ou trois modifications dans le mouvement permettent efficacement de faire varier votre plaisir. Vos cuisses sont donc

largement ouvertes vos testicules libres, sans contrainte, votre regard se concentre sur l'action de vos doigts. Il est à noter que vous pouvez, jusqu'à la fin maintenir vos yeux ouverts sur votre activité sans qu'ils aient la moindre influence sur une éjaculation prématurée. Même si la façon de faire vous paraît au début insipide, soyez sans inquiétude, vous ne regretterez pas d'avoir persévéré. Dégagez votre gland, mais ne tirez pas complètement le prépuce : laissez la peau juste en ourlet derrière la couronne. Posez vos deux pouces sur ce bourrelet face à face et vos deux index au-dessous et en vis-à-vis. Votre pénis étant mou, il s'agit de ne pas le brutaliser maladroitement, laissez faire le temps. Vous faites faire à vos doigts un mouvement alterné de bascule. Tandis que vos pouces remontent, vos index descendent et ce sans discontinuité, très lentement. Il arrive que la première minute ne produise aucun effet, il vous faut pourtant poursuivre car les signes de la modification ne vont pas tarder à apparaître. Peu à peu, votre pénis se met à gonfler. Veillez à ce que vos index tirent davantage vers le bas tandis que vos pouces ne font que repousser le prépuce sur la couronne, sans recouvrir le gland ; ceci est important puisque l'excitation ne concerne valablement que cette partie. De temps à autre, réajustez vos doigts qui ont tendance à se déplacer, et spécialement vos pouces qui ne doivent pas descendre sur le dos de votre verge, leur déplacement devant rester extrêmement court. À mesure que se modifie la consistance de votre pénis, vous accélérez ce mouvement de bascule en appuyant davantage vos pouces. Ce nouveau rapport amplifie l'allongement de votre verge, vous conduisant à l'érection. Maintenez bien cette cadence plusieurs minutes jusqu'à ce que votre gland commence à s'étoffer ; dès cet instant, les sensations deviennent très aiguës. C'est le moment de donner à votre sexe une source d'excitation différente. Vos quatre doigts, placés en vis-à-vis, vont effectuer le mouvement inverse : au lieu s'alterner pouces contre index, ce sont l'index et le pouce gauches qui s'opposent à l'index et au pouce droits. Vous les rapprochez l'un vers l'autre en pinçant la peau du prépuce, et ceci toujours alternativement mais latéralement. En tirant la peau, le resserrement des doigts pousse le corps de votre pénis à l'intérieur de vos autres doigts, qui s'ouvrent, et qui le renvoient par le même mouvement dans vos doigts de départ. Il faut, pour que cette stimulation produise son effet, la commencer assez rapidement, augmenter la vitesse progressivement au fur et mesure de l'adaptation de ce mouvement à vos doigts. S'il est simple lorsqu'il est effectué lentement, il s'avère beaucoup plus difficile à réaliser parfaitement lorsque augmente la vitesse. Les doigts opposés ont en effet tendance à pincer en même temps, ce qui provoque un certain déplaisir et même une évidente douleur. Il faut que les deux mains soient impeccablement synchronisées pour bien alterner la stimulation effective. Puis vous recommencez le mouvement initial qui se modifie légèrement par suite de la tension de votre pénis. L'érection oblige la peau à se tendre vers la base. Il faut donc abrégé encore le déplacement de vos deux pouces qui repoussent véritablement par le pli du prépuce le gland vers le haut. Prenez bien appui au centre, pouces en avant en

pressant ; vos deux index se déplacent plus bas dans leur course en étirant au maximum le frein. L'excitation se poursuit, votre gland gonfle et rougit, un réel plaisir apparaît. Reprenez donc les stimulations latérales toujours très près du gland comme à vouloir l'en séparer du reste de votre pénis qui devient particulièrement rigide. Pendant de nombreuses minutes, alternez ces deux mouvements, uniquement dans le but d'accroître la concentration sanguine et le blocage de votre érection. Puis apportez une troisième variante aux deux mouvements de base : descendez simultanément vos quatre doigts et remontez-les -ceci sur un ou deux centimètres et pas plus - en un mouvement de va-et-vient classique puis déplacez-les deux par deux en sens contraire : pendant que le pouce et l'index droits montent, le pouce et l'index gauches descendent. Augmentez la vitesse et la pression ; en s'accélégrant, le mouvement prend une forme elliptique, ce qui accroît l'excitation. À partir de là, vous allez combiner les trois mouvements en les faisant alterner au gré de votre fantaisie et de vos sensations préférentielles. L'excitation gagne vos fesses qui durcissent et qui poussent votre bassin en avant. Vos jambes se raidissent, votre érection se complète, vous atteignez le stade où vous avez envie d'empoigner votre pénis pour vous masturber. Évidemment, si vous le souhaitez, rien ne vous en empêche. Mais n'oubliez pas que plus vous serez capable de maintenir votre excitation au plus haut degré, plus vous pourrez retarder votre éjaculation... avec tous les avantages qui résultent, tant du plaisir même de votre masturbation par vous-même ou par un partenaire, que d'un coït long et maîtrisé. Au bout de quelques minutes, votre persévérance est récompensée, vous commencez à éprouver un très intense plaisir qui vous donne vraiment envie de poursuivre le même geste. Vous venez donc de franchir le passage délicat : votre gland, intensément sollicité, a fait son plein de sang et devient très sensible et bien sûr turgescit. Mais le plus important est l'apparition sur le méat de deux ou trois gouttelettes de ce fameux liquide indiquant votre immense degré d'excitation et l'imminence de votre éjaculation. N'arrêtez pas, cela n'est pas nécessaire, réduisez vitesse et pression, cela est suffisant pour faire diminuer la tension sexuelle ; vous n'avez même pas besoin de détourner votre regard, vous entrez dans une phase où il est possible de faire durer votre plaisir aussi longtemps que vous le voulez. Il s'établit une espèce d'onde piquante qui semble ne plus vouloir s'arrêter. À partir de ce stade, vous avez trois possibilités : soit faire cesser cette exaspération par la masturbation habituelle ; soit vous arrêter maintenant ou encore plus tard sans que vous ayez besoin d'éjaculer, vous ne ressentirez aucune frustration pour autant ; soit continuer avec ce même et unique mouvement. Si cela est, vous constaterez que le plaisir extrêmement aigu précédant votre éjaculation a un tout autre goût que celui que vous obtenez par la masturbation traditionnelle...

#### **Exercice 4**

Voici un exercice pour une stimulation prolongée vraiment étonnante. Vous êtes assis, dans une attitude relâchée vous commencez par vous exciter à l'aide d'une des manipulations reprenant un quelconque début d'exercice favorisant l'érection. Lorsque votre pénis commence à être suffisamment levé et gonflé, vous entourez de votre pouce et index droits la couronne de votre gland formant ainsi un anneau. Votre main gauche entreprend un malaxage de vos testicules. Vous vous masturbez classiquement de haut en bas sans faire coulisser l'anneau qui serre fortement la base de votre gland. C'est votre pénis que vous étirez en venant buter contre la couronne. C'est exactement le même procédé que celui du premier exercice de ce chapitre mais avec un placement différent des doigts. La bague se déplace seulement d'un ou deux centimètres et pas plus. J'insiste bien sur le fait que la peau du prépuce ne se déplace pas et ne recouvre pas le gland dans chaque va-et-vient ; il y a uniquement étirement de votre pénis, ce très court mouvement se terminant contre le gland qui semble étranglé et poussé vers le haut. L'érection se met en place et presque en même temps apparaissent les premiers assauts du plaisir. La cadence adoptée depuis le début est lente et très régulière. À chaque montée, vous devez resserrer cet anneau en exerçant une compression assez sèche. Les autres doigts de votre main sont ouverts et ne touchent donc pas votre verge. Quand se manifeste une augmentation de votre tension, serrez beaucoup plus fort l'anneau comme si vouliez faire gicler votre gland. Arrêtez-vous un court instant, quatre à six secondes suffisent. Reprenez en augmentant la vitesse et en serrant moins fort puis ralentissez de nouveau en serrant. C'est le moment où votre main gauche arrête l'excitation de vos testicules. Dégagez-la carrément et relâchez votre bras. Votre main droite et son anneau continuent seuls le même mouvement. Maintenant, vous bandez vraiment très fort. Repliez vos jambes pour favoriser la décontraction musculaire de vos cuisses. Votre gland gonfle et s'empourpre. Vous n'avez alors pratiquement rien à faire d'autre que des variations de pression, de vitesse, mais en conservant l'amplitude initiale, et toujours avec cet anneau. Lorsque vous entrevoyez l'envie de faire venir votre éjaculation, ralentissez au maximum. Cette stimulation devient terriblement piquante et la tête vous tourne, vous êtes capable dès ce moment de faire diminuer la tension et à nouveau de la faire remonter : il vous suffit de serrer la bague le plus fort possible en gardant vos jambes repliées, puis de les allonger en même temps que vous desserrez un peu la pression de vos doigts. Alors apparaît le lubrifiant pré éjaculatoire. Vous atteignez maintenant la phase de plateau, toute une période que vous pouvez prolonger à votre guise. Pour faire intervenir votre envie d'éjaculer et puis la faire disparaître au bon moment sans que vous ayez recours à un arrêt de votre stimulation, vous allez maintenant passer à la vitesse supérieure. Ôtez de votre pénis l'anneau que faisait votre main droite, et masturbez-vous avec votre main gauche, sur toute la longueur et vigoureusement, sans toutefois pour l'instant venir recouvrir votre gland ; vous tenez très longtemps avant qu'à nouveau

l'envie ne revienne. La stimulation que vous avez exercée depuis le début vous permet un contrôle absolu. Vous sentez vraiment venir et vous pouvez quand il le faut y renoncer. Vous pouvez aussi constater que votre érection est solide et pour ainsi dire définitive. Pour vous le prouver, cessez de vous masturber et ne faites plus rien de vos mains : votre érection demeure en place des dizaines de secondes, c'est donc que le blocage veineux s'est accompli. Il faut véritablement attendre longtemps pour que vous la voyiez lentement diminuer.

Reprenez votre masturbation de la main gauche mais cette fois en laissant votre main frotter votre gland : le plaisir renaît, mais un plaisir que vous êtes certain maintenant de maîtriser. Plus vous continuez, plus vous sentez la tête vous tourner. Vous êtes dans un état second, vous pouvez même vous imaginer dans un vagin et vous êtes sûr de contrôler à la perfection votre éjaculation. Vous allez maintenant pousser l'excitation au maximum, en alternant votre masturbation de la main gauche, puis de la main droite. Quand revient très fort votre envie de finir, replacez autour de votre pénis l'anneau de vos doigts : quelques mouvements identiques amènent votre tension à la limite du point de non-retour. Décidez alors, par l'intermédiaire de votre volonté, de dominer l'éjaculation imminente. Serrez très fort, ou si cela vous semble insuffisant, déplacez légèrement vos doigts pour opérer un squeeze : détente musculaire comprise, le danger est écarté. Récupérez quelques instants, dégagez vos mains, votre pénis se maintient. Vous avez atteint un niveau de plaisir si intense par le jeu d'une progression dans les stimulations que durant de très nombreuses minutes vous n'avez plus envie de le faire cesser, vous voulez qu'il dure. Rien de plus simple : repliez vos jambes ou allongez-les en continuant à vous masturber. A condition de fermer les yeux, vous n'éjaculerez pas. Tendez vos jambes, contractez votre musculature, et regardez votre pénis, l'effet est immédiat : ça va venir. Votre décision maintenant vous appartient car vous sentez intensément votre maîtrise : soit vous vous arrêtez sans ressentir le moindre sentiment de frustration ; soit, en trois seconde vous décidez d'éjaculer.

## **Exercice 5**

Voici un exercice de masturbation prolongée vraiment extraordinaire. À faire précisément quand vous n'êtes pas particulièrement excité ou bien lorsque votre précédente éjaculation a eu lieu assez récemment. Son intérêt est double : l'érection vient très vite sur un pénis mou et récalcitrant, mais vous pouvez surtout maintenir votre masturbation sans le moindre arrêt, tout le temps que vous souhaitez. La meilleure position est sans aucun doute celle où vous êtes assis et complètement appuyé contre le dossier d'un fauteuil ou d'un canapé. Je rappelle encore les constatations multiples que j'ai pu faire sur le comportement universel des hommes (et des femmes). Ils cigognent par un va-et-vient immédiat un pénis apathique, avec obstination, et souvent sans grand résultat.

L'une des meilleures façons de procéder dans ces cas-là n'est pas dans le mouvement mais dans la vibration. Vous êtes donc assis, vous insérez partiellement ou en totalité vos testicules à l'intérieur vos cuisses que vous resserrez l'une contre l'autre, jambes allongées. Vous placez le pouce et l'index de votre main gauche en appui, sans serrer, au bas de votre pénis que vous mettez à l'intérieur de votre main droite, doigts allongés, pouce en opposition au dos, poignet cassé par rapport à votre avant-bras. Votre pénis, même diminué, se trouve donc allongé à l'intérieur de vos doigts, parallèle à ceux-ci. Par le jeu rapide de basculement du poignet vous imprimez une grande vitesse à vos doigts qui ne serrent pas votre pénis : ce sont des vibrations extrêmement rapides qui le font alternativement heurter votre pouce et vos autres doigts. Au bout de quelques dizaines de secondes, le résultat apparaît déjà : votre pénis commence à gonfler légèrement ; tandis qu'il s'allonge n'arrêtez surtout pas. Pendant que vous poursuivez ces vibrations, vos deux doigts de la main gauche transmettent, par des pressions modérées et intermittentes, une stimulation à la racine de votre verge. Tendez bien vos jambes, raidissez vos muscles, bloquez vos fesses. Inexorablement, votre pénis change et parvient à un état de semi érection. Déplacez alors vos doigts de la main droite refermez-les sous le gland et poursuivez vos vibrations aussi rapidement que vous le pouvez mais en maintenant fermement votre prise. Les vibrations agitent le milieu de votre pénis, cela ressemble un peu aux ondulations que ferait une corde dont vous secoueriez rapidement l'un des bouts. Déplacez vos deux doigts de la main gauche, entourez-les à la base de votre pénis et faites de légères frictions de haut en bas et du milieu de votre pénis jusqu'à sa racine. Puis ajoutez progressivement un autre doigt, massez un peu plus fermement, puis un autre doigt encore et pour finir, après quelques mouvements identiques, toute la main. Vous continuez ces deux stimulations conjointement, vibrations par la main droite et massage par la main gauche, jusqu'au moment très rapproché où vos vibrations ne peuvent plus provoquer ce mouvement ondulatoire; alors sans changer votre prise, vous étirez votre pénis par un va-et-vient assez lent mais très ferme. En même temps, votre main gauche qui opérait un massage plutôt avec fermeté, de haut en bas, exerce des pressions sans déplacement mais très fermes également. Quand il y a pression de la main gauche, il y a étirement de la main droite. Puis vous mélangez les deux stimulations de votre main gauche, trois ou quatre pressions de plus en plus accentuées et massages de plus en plus prononcés. C'est le moment où, de vous-même, vous avez envie de poursuivre autrement. Alors allez-y : les massages, par un enchaînement logique deviennent masturbation, mais vous conservez un temps vos doigts sans les bouger autour de votre gland, puis vous le lâchez définitivement. Alors votre main gauche accomplit son va-et-vient sans passer sur le gland ; vous comprimez très fortement le corps de votre verge en ralentissant aussi beaucoup votre mouvement. Vos jambes qui étaient serrées depuis le début s'ouvrent et libèrent vos testicules. Vous sentez que vous êtes parfaitement capable de prolonger

vosre masturbation à l'infini. Vous êtes bien sans que vous sentiez pourtant monter un plaisir intenable. Alors vous desserrez votre étreinte et, avec un maintien léger, vous passez à une vitesse très rapide. En quelques secondes, vous êtes conscient que vous n'allez plus tarder à éjaculer. Déconcentrez-vous subitement, relâchez vos muscles et ralentissez en serrant très fort votre pénis. Puis reprenez très légèrement et très rapidement : de nouveau l'intensité du plaisir renaît. Vous pouvez dès lors changer de main et poursuivre sur un rythme normal avec une grande régularité. Curieusement, et sans vous apercevoir vraiment, vous venez de passer la phase critique. Vous êtes maintenant dans cet état second où vous ressentez confusément que vous êtes en train de vous masturber, mais votre conscience est endormie : votre geste ne vous appartient plus tout à fait et paraît s'effectuer tout seul. Votre sentiment le plus aigu, indépendamment de votre satisfaction sensuelle, est d'orgueil, orgueil de votre réussite, réussite dont vous pensiez peut-être, avant, ne pas être capable. Vous pouvez à nouveau, pour retrouver les plus intenses secondes précédant la montée éjaculatoire, reprendre de votre main gauche les deux stimulations ci-dessus, car c'est un fait qu'elles s'exercent mieux avec cette main-là. Maintenant, plus encore qu'avec votre main droite, vous allez prolonger votre plaisir au plus haut point et aussi longtemps que vous le souhaiterez. Après votre masturbation lente et très ferme, et alors que se dissipe un peu votre envie d'éjaculer, augmentez petit à petit votre vitesse au lieu de la réactiver, et ce, tout en desserrant votre pression. Ne précipitez pas le changement, cela doit être continu. Pour finir, vous arrivez au même point qu'auparavant mais en ayant pris le temps de vous accoutumer ; vous découvrez ainsi cette jouissance pré éjaculatoire. Il suffit de laisser flotter et dériver votre esprit. Si vous voulez enfin éjaculer, concentrez-vous sur votre pénis.

## **Exercice 6**

Cette stimulation peut intéresser tout monde, mais plus spécialement ceux qui apprécient une certaine fermeté dès le début. Il s'agit de faire venir l'érection selon une adaptation du mouvement usuel de la masturbation sur un pénis mou ou fatigué. En règle générale, et dans le cas d'une excitation naturelle, il n'est pas indispensable d'apporter une stimulation aux testicules. Le pénis déjà passablement disposé n'a pas besoin d'aide complémentaire, souvent même de tels attouchements ne font qu'augmenter trop rapidement le plaisir et précipitent l'éjaculation. Dans le cas d'un pénis paresseux, la complémentarité des stimulations est pratiquement obligatoire, mais peut varier en fonction même de la fermeté ou de la légèreté de celles-ci ; c'est affaire de goût mais beaucoup plus encore de moment. Si vous êtes, avant même toute forme de stimulation, déjà très excité, tout attouchement, toute caresse, toute manipulation sont les bienvenus. Mais le problème est inverse et double : essayer de retarder le moment, tenir le plus longtemps possible, ou, ce qui n'est plus un problème,

soulager dans les meilleurs délais une excessive tension. Dans les cas de relative apathie sexuelle, lorsque, par une stimulation fortuite ou voulue, vous constatez une modification positive, ne changez surtout pas l'origine de celle-ci trop rapidement, vous ne feriez souvent que retarder ou encore interrompre le processus engagé. Cet exercice-ci justement concerne cet état précis. En le réalisant vous allez pouvoir mettre ce principe en application. Vous choisissez de rester debout, car cette position, de loin la plus tonique, apporte sa contribution à la solution. Garder les jambes serrées est pratiquement obligatoire car il est nécessaire que votre stimulation manuelle soit renforcée par une tension musculaire appropriée. En maintenant vos jambes serrées, vous pouvez en effet bloquer plus efficacement vos fesses ; les muscles ainsi contractés favorisent la venue de l'érection en comprimant la zone pelvienne. À pleine main gauche, vous saisissez vos testicules : pouce et index appuyant de part et d'autre de la base de votre pénis ; le pouce plié étant de beaucoup d'une efficacité supérieure. Tous deux s'enfoncent dans la racine tandis que les autres commencent à opérer des tractions du scrotum. De votre main droite, vous placez votre pouce au dos de votre pénis, votre gland n'étant pas complètement dénudé car il faut que le prépuce puisse facilement coulisser et le recouvrir ultérieurement. Votre index et votre majeur se positionnent dessous, en vis-à-vis du pouce et bien dans l'axe. Avec une certaine fermeté mais sans pression excessive, et de ces trois doigts seulement, vous débutez par un mouvement de masturbation classique. Commencez par solliciter votre pénis en conservant les appuis de vos doigts stables, c'est-à-dire qu'ils ne se déplacent pas eux-mêmes sur l'extérieur mais obligent, par leur va et vient, le pénis à s'étirer. C'est donc le corps même de celui-ci qui est allongé et repoussé. Votre mouvement débute sur un rythme moyen, sensiblement à la vitesse d'un coït bien installé. Votre main gauche tend le scrotum, tire sur les testicules et les masse ; pouce et index poursuivent leur pression. Vous contractez vos fesses de façon intermittente, alternant relâchements et compressions, mais dans un rythme plus lent que votre masturbation. Dans les toutes premières secondes, toutes ces incitations apparaissent sans effet. Ne faiblissez pas, ne changez rien, poursuivez en intensifiant votre regard. Au bout de quelques dizaines de secondes (mais en tout cas en moins d'une minute), il est presque impossible que vous ne constatiez pas l'apparition du gonflement de votre pénis. Appuyez de plus en plus fermement avec une force et une conviction appropriées, mettez l'accent sur le détail suivant qui revêt une grande importance : quand vos doigts de la main droite tirent vers l'avant votre pénis, l'effet de force et de pression très localisées au niveau de leur impact doit s'affirmer encore ; donnez-leur une impulsion en forme de secousses qui vienne percuter votre gland. L'effet est tout à fait saisissant, plus encore que l'érection qui ne saurait tarder ; c'est cette impulsion qui transmet la meilleure sensation, mais elle n'est bien ressentie qu'à la condition de pratiquer cette masturbation nerveusement. Au fur et à mesure du grossissement et de l'allongement de votre pénis, il devient plus difficile de

poursuivre sans que vos doigts ne se déplacent sur la peau qui, par son étirement, découvre le gland. Il est prématuré de vous masturber par le coulisement normal de la peau sur le corps du pénis. Reprenez donc des appuis plus éloignés, autrement dit reprenez de la peau en situant vos doigts plus en arrière ; il s'agit de poursuivre longtemps encore, jusqu'à la limite où l'impossibilité réelle commande autre chose. N'oubliez pas l'énorme stimulation de votre main gauche qui masse maintenant avec une grande vigueur ; tendez vos jambes et serrez définitivement vos fesses. Cette permanence dans ces trois incitations amène non seulement l'érection désirée mais s'accompagne d'une certaine gêne dans le mouvement central, créant ainsi une légère douleur ou plus exactement un inconfort. Ne cédez pas encore, votre gland peut être imprégné bien davantage et cela vous paraîtra encore plus facile pour prolonger votre masturbation. Quand enfin vous commencez à faire coulisser vos trois doigts, la sensation est plutôt désagréable et vous avez presque envie de reprendre le mouvement précédent. Cela ne dure pas, masturbez-vous maintenant, vigoureusement, toujours de la même façon ; ne prenez surtout pas votre pénis dans la main. Pouce, majeur et index sont indispensables pour arriver à cet état de grâce qui se maintiendra autant que vous voudrez. Maintenant vous sentez l'onde de plaisir qui semble monter des jambes jusqu'à votre sexe et descendre pour remonter à nouveau ; c'est un vrai plaisir que vous voudriez prolonger. Cela n'est pas difficile en vérité : vos cuisses, si elles restent serrées, vont précipiter l'éjaculation. Déhancez-vous en prenant appui sur une seule jambe et écartez la cuisse non bloquée ; instantanément le flux de l'excitation diminue et disparaît presque, sans que vous n'ayez à limiter ou à arrêter votre masturbation. Demeurez quelques secondes ainsi puis, à nouveau, rapprochez vos cuisses ; votre main gauche, quant à elle, poursuit son malaxage avec une vigueur renouvelée. Lorsque réapparaît l'envie d'éjaculer, recommencez. Au bout de quatre ou cinq de ces alternances, le besoin devient de plus en plus urgent et le temps de reprise de votre masturbation augmente, rendant nécessaire un déhanchement plus long. Prenez garde qu'il ne soit trop tard ! Arrivé juste à la limite, déhancez-vous tout en contractant très fort vos fesses : vous stoppez ainsi net la montée de l'éjaculation. C'est alors qu'apparaissent les perles lubrifiantes de votre surexcitation. Vous avez franchi le cap où l'éjaculation peut vous surprendre, vous êtes tout à fait capable de la contenir, tout en continuant de vous masturber jusqu'à ce que vous décidiez de conclure.

## **Exercice 7**

Prendre du temps pour faire l'amour, prendre du temps pour caresser l'autre, prendre encore du temps pour se faire l'amour à soi-même, prendre le temps de se masturber. Voilà la clef et le mot les plus rigoureusement indispensables pour atteindre la vraie volupté. Mais combien d'hommes en vérité savent cela ? Et pourquoi, quand bien même s'agissant de leur seul égoïsme, sont-ils incapables

d'envisager pour eux-mêmes ce qui pourrait être encore mieux ? Simplement parce qu'ils ont toujours pensé que la pulsion sexuelle est trop impérieuse, dès l'instant où le motif d'excitation s'est présenté, pour pouvoir être dominée. Ils se laissent donc aller à la facilité que représente le plus court chemin. C'est en ce sens que l'homme est vraiment l'image à peine nuancé de la bête, car plus encore qu'une évidente carence d'intelligence, c'est la volonté qui lui fait réellement défaut ; ou si l'on préfère, son intelligence ne le détermine pas dans ces moments-là à faire preuve de volonté. Elle seule permet de commander le plaisir, de le diriger, le canaliser, le faire fluctuer et finalement se soumet, quand elle le désire, et se laisse submerger par lui. D'une manière nettement moins théorique, l'affirmation est la suivante : plus longues sont la stimulation sexuelle et l'exacerbation de sa sensualité, plus l'érection se maintient et plus déchirante est perçue l'éjaculation. Les exercices de ce chapitre n'ont d'autre but que de vous faire découvrir et apprécier cette vérité. Suivez-les à la lettre pour faire l'apprentissage du contrôle de votre volonté. La stimulation ici proposée est pratiquement la même du début à la fin. Vous êtes debout, jambes non serrées, muscles fessiers non raidis. Votre pénis se trouve bien entendu au repos et c'est, si vous êtes droitier, votre main gauche qui va le prendre en charge pendant toute la durée, les dernières secondes exceptées, dans le cas où vous souhaiteriez éjaculer. Positionnez vos doigts de la façon suivante : le pouce, comme il se doit, sur le dos de votre pénis, à mi-chemin du milieu et de la couronne du gland que vous avez décalotté. Les quatre doigts opposés sont disposés en ligne, écartés les uns par rapport aux autres, l'index se situant sur le frein, l'auriculaire à l'attachement du scrotum et s'enfonçant à l'intérieur. L'appui de vos cinq doigts est ferme dès le commencement de cette stimulation. Les quatre doigts inférieurs tirent la peau en arrière au maximum et n'opèrent aucun déplacement. Seul votre pouce repousse votre gland en avant en appuyant fortement, ce faisant, il retourne un peu de la peau du prépuce sur la couronne. Il est très agréable de regarder son sexe tout au long de l'exercice. Votre pouce poursuit son mouvement de va et vient en venant buter contre la couronne d'une façon profonde, lente et régulière. Vous pouvez constater que votre gland s'empourpre très vite et que votre pénis se met à gonfler pareillement. Quand celui-ci approche d'une semi érection, vous poursuivez cette même stimulation mais avec un déplacement de vos doigts inférieurs par étirement de la peau. Il s'ensuit que pouce et doigts opposés font un mouvement contraire, le frein est tiré sur l'arrière et le pouce par sa poussée fait basculer le gland sur l'avant. Là encore prenez bien soin de ne pas laisser dériver ce mouvement vers une simultanéité qui ressemblerait trop à la masturbation conventionnelle. En effet, le geste ici décrit permet de maintenir une excitation extrêmement prolongée sans déclencher l'envie d'une éjaculation trop précipitée. Quand vous sentez précisément que votre plaisir se fait plus pressant, ne modifiez ni le rythme ni la pression, mais diminuez seulement et légèrement l'amplitude. Le plus important est de détourner sans délai votre regard. Cela suffit pour réduire la tension à un

niveau contrôlable. Quand votre érection est complètement établie, soyez vigilant, car ce mouvement a aussi la particularité d'être extrêmement efficace pour engendrer une éjaculation. L'avantage de cette disposition des doigts est de faciliter l'opération d'un squeeze ou plusieurs. Il vous appartient de comprimer avec conviction votre pénis entre votre pouce et votre index : en quelques secondes, le désir éjaculatoire se dissipe, sans pourtant compromettre votre érection. Dès que vous franchissez ce cap, vous constatez la tenue de votre érection. Vous pouvez même cesser toute stimulation pendant plusieurs dizaines de secondes, sans la voir se réduire. Vous pouvez donc très facilement alterner ces stimulations et des arrêts prolongés volontairement. Votre plaisir sera à chaque fois plus intense et parfaitement contrôlé. A compter de cet instant, vous pouvez encore l'accentuer. Laissez vos doigts se positionner en angle ouvert par rapport à votre poignet (comme sur la crosse d'un fusil) ; vos doigts inférieurs se touchent, tirent toujours sur l'arrière tout en comprimant, votre pouce accentue la pression de son massage ce qui oblige votre pénis à s'incliner sur sa droite. Comme dans la plupart de ces stimulations originales vous pouvez parfaitement vous arrêter sans vouloir éjaculer, vous aurez connu un plaisir durable sans ressentir la moindre frustration. Vous retirerez un orgueil vraiment justifié de ce nouveau comportement. Mais vous pouvez légitimement jouir à partir de ce moment seulement, puisque vous aurez prouvé votre capacité à contenir votre éjaculation. Compte tenu de la durée très longue où vous aurez maintenu votre plaisir, votre jouissance sera terriblement intense et votre éjaculation très puissante. Gardez votre main dans sa première position et agitez votre pénis par le va-et-vient usuel mais de l'amplitude la plus courte possible et plus vite possible également. Deux ou trois secondes suffisent. Si vous voulez jouir encore plus puissamment, faites-le de votre main droite pourvu que vous la placiez dans une disposition identique.

## **Exercice 8**

Voici encore un exercice qui convient vraiment à ceux qui sont régulièrement victimes d'éjaculations précoces, qu'ils aient ou non des difficultés d'érection. Il faut qu'ils fassent profondément connaissance de leurs sensations sexuelles, car il est indispensable qu'ils découvrent surtout comment maîtriser progressivement leurs éjaculations surprises. Il est également manifeste pour tout le monde que lorsque l'on parle d'éjaculations précoces, celles-ci font toujours référence au coït et personne, je dis bien personne, ne parle jamais de ces mêmes éjaculations rapides quand elles surviennent au cours de la masturbation. Je pense, personnellement, et je puis le prouver aux infortunés qui, en dépit de la considération qu'ils manifestent pour le coït, poursuivent parallèlement leurs masturbations solitaires, que leur maladie a toutes les chances de trouver son remède, précisément par et dans la masturbation... sous réserve qu'ils en admettent au préalable sa justification, non plus comme une fin à petits moyens

mais comme une sublimation du plaisir. L'originalité de cet exercice est double. D'abord il fait appel à des stimulations différentes, ensuite chacune s'exécute avec logique mais séparée des autres par une période de repos. Le principe en est simple : il faut que le pénis qui ne veut pas obéir soit dans l'obligation de s'habituer à des stimulations répétées mais espacées. Stimulations brèves au début, puis de plus en plus prolongées et périodes d'inactivité inversées. Voici donc la marche à suivre, même si vous n'avez pas cet autre embarras que constitue la difficulté d'érection. Vous êtes debout et vous devez nécessairement et impérativement vous regarder faire pendant toute la durée de l'exercice. Ceci est extrêmement important pour marier judicieusement l'excitation visuelle, qui vous pousse naturellement à jouir rapidement, et les techniques masturbatoires, qui, par leur ordonnancement vont retarder votre jouissance. Vous êtes droitier, c'est votre main gauche qui commence seule ce début de stimulation. Vous positionnez uniquement pouce, majeur et index un peu avant la moitié de votre pénis côté abdomen. La prise doit être légère. Par de courtes impulsions, vous lui imprimez des secousses de haut en bas ; la flexibilité due à sa flaccidité autorise un débattement important de sa partie antérieure dont évidemment vous aviez mis le gland à découvert. Au terme d'un temps qui varie selon que vous soyez plus ou moins sensible à cette incitation, mais le plus souvent en moins de temps que vous ne l'imaginez, votre pénis gonfle et s'allonge. Ne changez rien dans votre geste, ni la vitesse modérée depuis le début, ni la pression légère de vos doigts. Quand votre pénis parvient en l'état d'une semi rigidité, maintenez la cadence en opposant seulement un appui nettement plus ferme de votre pouce. Vous poursuivez alors cette stimulation simple le plus longtemps possible car elle est la première base sérieuse à la correction de votre éjaculation précoce. Premièrement votre gland subit des impulsions indirectes qui lui apportent une excitation, sans le moindre contact. Deuxièmement, la partie que vous avez au contact de vos doigts est la moins sensible de votre sexe. Et enfin, cette stimulation maintient indéfiniment une érection très correcte qui ne ressemble en rien au mouvement classique trop excitant du va-et-vient. Quand enfin la rigidité de votre pénis ne permet plus cette cassure située en aval de vos doigts, reculez-les à sa racine, serrez-les davantage et accélérez très nettement le mouvement. Votre pouce appuie deux fois plus que vos doigts inférieurs où les a rejoints l'auriculaire. Ces secousses sont maintenant très marquées et même nerveuses. Si vous êtes du nombre des difficultés d'érection, bloquez vos muscles fessiers très fortement de façon à augmenter la tension sexuelle ; dans le cas inverse, veillez au contraire à relâcher votre musculature. Voici le moment de l'érection : votre pénis balance dans sa totalité, votre gland s'empourpre. Vous devez poursuivre cette stimulation une quinzaine de minutes au moins ; vous ne risquez nullement l'éjaculation car le mouvement contribue à l'augmentation de la pression veineuse dans le corps de votre verge, mais ne favorise aucunement la montée du sperme. Stoppez tout maintenant, et laissez tranquille votre pénis pendant un minimum de cinq minutes. Ce temps écoulé, placez à nouveau vos

doigts comme ils l'étaient avant l'interruption. Votre pénis a bien sûr dégonflé, reprenez la stimulation au point où vous l'aviez arrêtée ; il retrouvera très vite le même aspect. Compensez la pression de votre pouce par une pression analogue des autres doigts ; votre pénis tient alors une solide érection et, par la conjugaison de ces deux sources d'appuis vigoureux à balancement haut bas, subit une rotation autour de sa base en sens inverse des aiguilles d'une montre. Maintenez ce rythme à nouveau le plus longtemps possible puis à nouveau arrêtez votre manipulation, moins longtemps cependant que la première fois, une à deux minutes suffisent. Vous pouvez constater que la perte d'érection est beaucoup moins importante et la reprise de votre nouvelle stimulation également beaucoup plus rapide. Quand votre pénis a de nouveau atteint le point où il se trouvait, modifiez le placement de vos doigts inférieurs : ils s'enfoncent dans le scrotum en le tirant très fermement vers le bas ; seul votre index demeure à la racine externe du pénis. Vous reprenez alors le même mouvement de balancement haut bas : les inflexions deviennent très courtes, voire sèches, et font transiter le plaisir dans votre pénis, la peau est parfaitement toute retirée vers l'arrière, le gland apparaît dans sa turgescence maxima. Maintenez alors cette stimulation le plus longtemps possible. Là encore vous n'avez pas à redouter une éjaculation qui ne peut intervenir et qui de toute façon ne serait plus vraiment prématurée, compte tenu du temps que vous avez passé à votre agréable excitation. Vient le moment où il vous apparaît que vous avez envie de vous masturber. Ne le faites pas, arrêtez plutôt quelque vingt à trente secondes. Votre érection demeure solide jusqu'au moment où vous avez vraiment envie de vous finir.

## **Exercice 9**

S'il est plus facile de retarder l'éjaculation lorsque les stimulations sexuelles s'éloignent du schéma de la masturbation traditionnelle, il existe également des techniques de masturbation prolongée qui s'adaptent au va-et-vient classique. Le présent exercice s'appuie principalement sur ce geste millénaire. Cet exercice doit donc impérativement se faire debout car cette attitude est la seule qui convienne pour exécuter ce très simple mouvement du corps, enrayant la montée éjaculatoire. Les éjaculateurs précoces ont tout intérêt à ménager les arrêts quand ils sont indiqués pour progressivement les écourter puis enfin les supprimer. Car la finalité de cette stimulation, où le classicisme l'emporte, réside dans une poursuite continue de l'excitation : c'est dire que le pénis doit être capable de supporter bien au-delà de l'insupportable, pourvu qu'il n'y ait pas d'interruptions. Évidemment tous les autres artifices naturels déjà exposés par ailleurs interviennent selon l'instant, selon l'état : le regard qui soutient ou se détourne, les muscles de l'environnement sexuel bandés ou relâchés, la zone érogène des seins agressée ou délaissée. Vous débutez votre stimulation comme il vous plaît, selon votre méthode propre ou par l'une de celles des exercices

précédents car ici le commencement n'a que peu d'importance. Je prends donc l'exercice au moment où vous avez une érection persistante en sachant que vous avez dépassé ce stade préparatoire. Vous entrez maintenant dans la période où se manifestent les premières ondes de plaisir. C'est la phase que l'on affectionne le plus et qui, précisément à cause de cela, pousse les hommes à la précipiter au lieu de la contenir. Attention ici, vous les éjaculateurs précoces : lâchez immédiatement votre pénis, une seconde de trop et vous allez presque aussitôt le regretter. Au bout d'un temps de répit variant selon la sensibilité de chacun, vous reprenez votre masturbation par le très classique va-et-vient et rejoignez ceux qui ne se sont pas arrêtés. N'oubliez pas la contraction et le relâchement de vos fesses qui font toute la différence. Avis encore aux infortunés : dès qu'apparaît une onde de plaisir plus pointue que la précédente, ayez le courage de suspendre instantanément. Et pour tous, souvenez-vous que plus votre plaisir montant est contenu plus votre jouissance sera intense. Enfin vient la phase capitale, précédant peu la zone du point de non-retour. Vous écartez faiblement vos jambes, si elles se touchaient, de la largeur d'un pied ; vous vous inclinez vers l'avant, toujours vous masturbant, vous cambrez vos reins et ressortez vos fesses mais surtout vous prenez soin de forcer votre pénis à l'horizontale et même davantage, plus bas encore. Cette fois, c'est imminent, vous sentez brusquement l'augmentation de votre tension, deux ou trois secondes de plus et vous allez éjaculer ! Faites alors très exactement comme ceci sans cesser votre masturbation : d'une façon spontanée, mais surtout parfaitement coordonnée, fléchissez vos jambes d'une dizaine de centimètres seulement en rentrant vos fesses, en rentrant le ventre ; ne bandez pas vos cuisses et prenez simplement un appui léger sur vos jambes, mais surtout, surtout ! Masturbez votre pénis à la verticale, bien ramené contre votre ventre. L'effet est immédiat et spectaculaire, l'envie d'éjaculer disparaît brutalement. Vous pouvez poursuivre quelques instants ainsi ou plus longtemps, vous êtes revenu suffisamment loin en arrière pour vous le permettre. Pour faire renaître ce plaisir sourd et très subtil précédant la montée du sperme, repositionnez-vous comme avant et ainsi de suite. Vous pouvez constater à chaque fois l'efficacité surprenante de cet exercice qui consiste à jouer avec le feu sans jamais interrompre votre masturbation. Il s'agit bien là de la fluctuation du plaisir dont vous avez l'absolue maîtrise.

## **Exercice 10**

La position couchée sur le dos est incontestablement celle qui permet la meilleure relaxation et par conséquent celle qui offre l'avantage de maintenir pendant la durée la plus longue une masturbation prolongée et surtout le plaisir de la phase pré éjaculatoire. Précisément à cause de cette immobilité contrainte du corps, le cerveau dissocie plus nettement la part du physique, mais dans cette relative facilité, le plus difficile n'est pas tant d'avoir la volonté d'arrêter à temps

que de poursuivre en déconnectant le cérébral. Vous vous allongez donc dans une attitude de grande relaxation, jambes largement écartées puisque ainsi il vous sera moins facile de raidir vos jambes et de muscler vos fesses. De par votre prédisposition et votre nudité, et sans excitation sophistiquée, votre érection se met déjà en place. Dès cet instant, le désir de jouir, supérieur au souhait de faire durer votre plaisir, vous pousse habituellement à une masturbation frénétique dont la durée n'excède pas quelques dizaines de secondes. Vous pourriez effectivement agir ainsi pour renouveler votre plaisir d'ici à une heure ou deux, qui vous en tiendrait rigueur ? Seulement il ne faut pas oublier que ce deuxième plaisir, même s'il dure longtemps, n'est pas pour autant plus fort : il est très variable en intensité et toujours plus restreint en ce qui concerne l'éjaculation. Le must, c'est de parvenir à la maîtrise que l'on met dans le second pour accomplir le premier. Là, et là uniquement, réside l'énorme difficulté pour la presque totalité des hommes. Il faut également savoir que la main qui masturbe, si elle est étrangère, accélère grandement le processus de l'éjaculation rapprochée et que son impact n'est pas dans son toucher mais dans l'idée que l'on s'en fait et donc plus psychique que physique. Voilà pourquoi il est indispensable de faire cet apprentissage isolément pour bien se connaître si l'on veut bénéficier de la durée et du plaisir accru d'être masturbé. Vous commencez votre masturbation très classiquement ; mais avant que surviennent les premiers signes de la montée du plaisir, portez votre main droite au sommet de votre pénis, à sa moitié supérieure, votre gland n'étant jamais frotté directement par vos doigts. Vous opérez un va-et-vient très court, de façon à ce que la peau du prépuce le recouvre presque entièrement ; ne descendez pas plus bas que le bourrelet du gland, l'anneau fait par votre pouce votre index. Lorsque votre main remonte, il est nécessaire de laisser disparaître le sommet de votre pénis à l'intérieur, de façon à l'entourer le plus complètement possible. Votre main gauche peut donc se saisir de moitié inférieure de votre pénis et exercer une pression forte et constante. Cette disposition de vos mains, si vous prenez soin de placer votre pénis à la verticale, c'est-à-dire perpendiculaire à votre ventre, prend l'apparence d'une pénétration vaginale. Pour faire diminuer l'intensité de votre plaisir, exercez des tractions très marquées vers le haut ; pour l'augmenter, réduisez l'amplitude déjà courte de votre va-et-vient et limitez-la au niveau de la couronne du gland toujours bien recouvert par le prépuce, le sommet du gland ne dépassant pas votre main. Vous pouvez également combiner avec ces deux variations les effets que procurent les changements de vitesse : quand votre masturbation s'effectue par des tractions vers le haut, ralentissez, allant même jusqu'à des va-et-vient d'une extrême lenteur ; quand votre masturbation se circonscrit à la couronne du gland, faites-la très rapidement. Vous pouvez également faire intervenir des modifications obtenues par la pression : fortement marquée quand vous êtes en haut, très légère à la base du gland. Quand votre plaisir commence à se faire plus pressant, desserrez votre main gauche pour ne conserver que l'index et le pouce que vous descendez à la base de votre pénis ;

en l'entourant, serrez-le fortement. Cela suffit pour stabiliser votre plaisir à un point supportable. Si malgré cette manoeuvre vous sentez l'imminence de votre éjaculation, interrompez quelques secondes votre masturbation et rapprochez votre pénis de votre abdomen ; il n'en faut pas davantage pour que l'envie disparaisse vraiment. Vous pouvez constater à partir de cet instant la rigidité de votre érection, car plus longtemps durera votre masturbation, plus définitive sera l'accumulation sanguine. C'est également ici que le cerveau doit jouer son rôle directeur ; lorsque vous avez frôlé par l'intermédiaire de votre volonté le point de non retour, la phase de plateau peut se prolonger indéfiniment si vous parvenez à dissocier pleinement le physique du mental. Concrètement, il faut que votre main continue à masturber d'une façon presque automatique pendant que vous laissez flotter votre esprit. Il vous faut ne pas penser à ce que vous faites, ne pas chercher à superposer des images précises de partenaire, de pénétration et d'éjaculation. C'est à ce point seulement que vous parviendrez à cet état second où votre cerveau privé de toute excitation complémentaire ne captera que les sensations localisées à votre seul sexe ; ce ne sont pas celles-ci qui vous feront éjaculer, mais l'émotion créée par la représentation d'une jouissance précédente. Cette capacité à dissocier le plaisir de l'érection et donc de prolonger autant qu'il vous plaira ce seul plaisir, peut être reconduite exactement de la même manière en étant masturbé par d'autres mains que les vôtres. Mais ramenez votre esprit à votre manipulation et en trois secondes, vous éjaculez !

## **Exercice 11**

Le présent exercice peut être envisagé comme une suite au précédent. A supposer que vous ayez fini par éjaculer, moins d'une heure après, vous pouvez à nouveau faire renaître l'envie, le plaisir et une nouvelle éjaculation. Dans ce cas, après établissement de l'érection, il est évident que la prolongation de votre masturbation pour faire durer le plaisir est infiniment plus facile à accomplir. La vraie difficulté peut se situer au niveau de l'érection ; selon les natures et selon les circonstances, une excitation même sommaire peut la faire revenir. Parfois la satisfaction première ne semble plus autoriser le moindre désir ; le pénis complètement apathique ne demande rien d'autre que le repos, alors que le cérébral voudrait à nouveau Jouir. J'insiste sur ce qui a été dit dans les exercices du premier chapitre à savoir qu'il ne sert à rien d'entreprendre le geste classique sur un pénis au repos après qu'il a été comblé. Il y a précisément toutes les raisons pour qu'une telle manipulation produise l'effet contraire. C'est ici qu'une excitation indirecte, non tactile, s'avère parfaitement efficace, car les stimulations d'ordre psychique transmettent pratiquement toujours des réactions positives : un film ou des photographies pornographiques, à défaut de scènes réelles, engendrent la plupart du temps le désir. Il vous est également possible de vérifier l'automatisme de la réaction physique par la stimulation psychique, si en

lieu et place du voyeurisme vous lui substituez un peu d'exhibitionnisme : sans commettre le moindre attentat à la pudeur, puisque vous êtes chez vous, et non au balcon, le fait d'être nu et pouvant être vu d'une fenêtre d'en face déclenche le même processus : de spectateur vous devenez acteur, ces deux aspects de l'excitation visuelle sont de même essence que, dans un autre registre, le sadisme et le masochisme. Il suffit alors d'ajouter quelques caresses à votre nudité pour obtenir ce que l'acharnement de votre main ne peut pas toujours atteindre, à plus forte raison dans votre intimité ou dans l'obscurité. Toujours couché comme au cours de l'exercice précédent, pouces et index se placent à base de votre pénis en ayant préalablement découvert le gland. Ils tirent fortement vers bas comme à vouloir l'enfoncer. Votre pénis apparaît alors complètement dénudé et, même très mou, demeure dans cette position perpendiculaire au ventre. Sans déplacer vos doigts, imprimez-leur un mouvement avant arrière qui va infléchir des secousses rythmiques et légères, mais toujours en tirant bien vers le bas la peau de votre pénis. Cette façon de faire déclenche l'apparition progressive du début de l'érection, à condition de continuer de façon très régulière. A mi-chemin de l'apathie initiale et d'une érection normale, commencez sans attendre votre masturbation classique mais lentement, et surtout en veillant à obtenir une stimulation contraire, c'est-à-dire que la pression ne doit plus s'exercer vers le bas, mais vers le haut. Vous devez donc presser votre pénis plus fort lorsque votre main remonte vers le gland. Arrêtez votre geste juste avant celui-ci, avant que le prépuce ne le recouvre. Vous devez pouvoir poursuivre très longtemps et alors même que votre érection devient de plus en plus stable sans que vous éprouviez le désir de vous masturber plus énergiquement. Ne précipitez rien, bien au contraire, profitez de cet état de grâce pour faire monter votre plaisir qui arrivera à maturité en son temps. Effectivement vous pourriez, en poursuivant, connaître un nouvel orgasme mais voici l'indication d'un mouvement qui vous fera découvrir un plaisir nettement plus prolongé. L'acquisition de sa technique n'est pas facile car elle demande une dextérité et une souplesse qui doivent se poursuivre un certain temps pour être maîtrisées, et donc appréciées ; or, même approximative, l'excitation transmise est tellement virulente que l'éjaculation survient moins de temps qu'il faut pour le dire : vous entourez la base de votre gland avec l'anneau formé par votre pouce et votre index mais sans que ceux-ci ne touchent la couronne, uniquement sur la peau du prépuce. Auparavant, vous vrillez cette peau autour du gland, autrement dit vous faites faire au prépuce une rotation juste sous la couronne, au maximum de son étirement dans le sens gauche droite, puisque c'est avec votre main droite seulement que vous pouvez parfaitement orchestrer cette extraordinaire excitation. Cette disposition accomplie, votre gland, déjà passablement gorgé de sang, apparaît littéralement étranglé. Vos deux doigts ainsi placés sur cet enroulement ne bougent plus et contentent de maintenir la prise modérément serrée. Votre main s'ouvre alors et les trois autres doigts sont tendus. Voici ce que vous devez faire, en sachant qu'il est encore beaucoup plus difficile de tenir sous la stimulation que de l'exécuter :

d'une manière extrêmement rapide, vous imprimez à votre poignet et à votre avant-bras, alors que votre coude ne prend aucun appui, un mouvement de basculement vibratoire autour de son axe, de très faible amplitude. Vos doigts tendus augmentent alors par leur percussion sur le corps de votre pénis l'opposition de sa force d'inertie. Cela ressemble un peu à une stimulation déjà évoquée mais diffère considérablement du fait de la prise, de la position des doigts tendus et de l'absence d'appui du coude. L'envie d'éjaculer est fulgurante : il suffit de deux ou trois secondes si l'on ne prend pas garde et surtout, si du fait de l'inexpérience, on laisse impressionner son cerveau par cette stimulation. Pour vous accoutumer à ce plaisir pré éjaculatoire et apprendre à le faire durer tant il est intense, il faut impérativement déconnecter votre cerveau, oublier complètement ce que font vos doigts, relâcher toutes tensions musculaires et vous enfoncer dans un état d'apesanteur. Cette manipulation vraiment stupéfiante peut être reconduite avec un égal bonheur une troisième fois. Il faut vraiment être complètement rassasié pour qu'elle n'aboutisse plus !

## **Exercice 12**

Cet exercice termine la première partie du chapitre consacré à la masturbation prolongé sèche où celle-ci s'effectue principalement sur un pénis au repos, dont le mouvement de va-et-vient entraîne la peau à l'intérieur de la main. Avant d'en aborder l'explication, je tiens faire le rappel suivant : la zone où se situe la plus grande sensibilité du pénis est la couronne du gland et plus précisément encore, à l'érection, sur sa portion dorsale, là où le prépuce vient buter lorsqu'il est turgescent. Ce rappel n'est pas inutile pour bien prendre conscience qu'indépendamment du rôle déterminant du psychisme, et pour ne parler que de l'aspect technique et physiquement sensuel de la masturbation, cette zone détermine le fait que l'on soit éjaculateur précoce ou non, le raccourcissement de la phase de plateau et accélère l'éjaculation. La main, et plus exactement l'intérieur du prépuce qui passe et repasse au-dessus du bourrelet, même avec la protection que constitue la peau du prépuce, déclenche une surexcitation qui abrège la durée de la masturbation et donc de son plaisir. En revanche, la main qui sait s'arrêter juste sous le gland maintient l'érection, contient le plaisir et diffère l'éjaculation (cette précaution n'étant plus indispensable lorsqu'on a accès à l'état second dont l'explication va suivre). L'exercice que je vous propose ici est incontestablement le plus achevé, le plus difficile mais aussi le plus efficace. Toujours allongé sur votre lit et toujours corps relaxé, jambes moyennement écartées, votre stimulation sexuelle commence par les manipulations que vous souhaitez : réduites à l'approximatif si vous êtes déjà passablement excité, plus élaborées si vous l'êtes moins et franchement circonstanciées comme le sont celles du premier chapitre, si vous pensez ne l'être pas du tout. Dès que votre érection se fait sentir, masturbez-vous très régulièrement, très lentement, sans serrer votre pénis, mais surtout faites-le obligatoirement avec votre main gauche

et sans jamais, et à aucun moment, passer sur votre gland ; cela doit être très raccourci et s'arrêter à la limite de celui-ci. Dans un même temps, votre pensée doit s'éloigner de votre action, faites le vide absolu, et pour cela fermez les paupières soigneusement car n'oubliez pas qu'un seul regard d'une ou deux secondes en direction de votre gland en érection en fait davantage que deux minutes de masturbation aveugle. Cela est primordial au début, si vous ne voulez pas perdre votre contrôle, car l'alerte que constitue la première montée du sperme est de loin la plus difficile à contenir, il est donc téméraire d'apporter au toucher la surenchère d'autres sens. Pour vous aider dans cette recherche du vide cérébral, tout en restant la tête immobile et relâchée, imaginez seulement que vous la remuez, concentrez-vous sur l'exécution fictive de ce geste alternatif qui vous berce et vous détourne de l'action menée par votre main. Ce procédé imaginaire doit être constant et intense de façon à ce que votre esprit soit en avance sur votre physique ; ou plus précisément qu'il prenne du recul, de la hauteur par rapport aux sensations qui vont venir l'agresser. Ainsi préparé à ce flux, tout en étant libéré, il pourra sans difficultés insurmontables les contenir. Quand la première bouffée de plaisir survient précédant de deux ou trois secondes l'éjaculation, votre introspection se fait plus attentive, et ce en plissant davantage vos paupières, en bloquant votre respiration tout en continuant votre masturbation plus près de la racine de votre pénis. L'envie doit disparaître aussitôt. Si tel n'est pas le cas, parce qu'il faut un certain entraînement, squeezez immédiatement. Puis reprenez dans le même état d'esprit jusqu'à la prochaine montée où vous intervenez de la même manière. Au terme des deux ou trois autres alertes suivantes, vous pouvez changer de main, puis les alterner, vous masturber uniquement par l'anneau pouce index, faire jouer vos muscles fessiers, pelviens et abdominaux tout en vous masturbant plus fort, votre pénis étant tiré et arraché vers le haut. Puis, vous vous décontractez et vous vous masturbez moins fort et plus rapidement en vous limitant à la partie inférieure de votre pénis. Depuis longtemps aussi la rosée pré spermatique a fait son apparition. Vous pouvez vous reposer quelques instants ou même plus longtemps : votre érection ne perd plus de sa vigueur. En reprenant votre contact manuel, vous êtes surpris de l'incroyable facilité avec laquelle vous maintenez cette pression tout en la dominant. Il vous semble que vous entrez dans une espèce de torpeur lancinante, vous ne faites plus aucun effort pour dissocier votre cerveau de votre corps, vous flottez littéralement, il vous échappe et pourtant il perçoit pleinement toutes les sensations. Arrive enfin le moment où l'automatisme dirigé de votre masturbation vous échappe, à ce point que, dans votre semi conscience, votre main ne semble plus du tout vous appartenir sans pour autant que vous l'attribuiez à quelqu'un d'autre que vous-même (il en est de même d'une masturbation conduite par autrui dès l'origine). Dans cet état second, vous percevez parfois par l'engourdissement de vos testicules, la réalité du geste et la constance de l'excitation. Le plaisir devient une sorte de vertige et quand, par intermittence, votre cerveau recolle et que vous intensifiez votre masturbation,

vosre jouissance semble ne plus vouloir cesser. Vous venez de réaliser, par une phase de plateau intemporelle due à la déconnexion de votre cerveau, la dissociation d'une jouissance permanente de l'orgasme éjaculatoire.

## **MASTURBATION LUBRIFIÉE**

### **Exercice 1**

La masturbation lubrifiée a la particularité d'être très différemment appréciée par tous, du point de vue des sensations bien entendu, à l'inverse de celle pratiquée sur un pénis sec qui enchante universellement. Ces sensations peuvent aller du désagréable au sublime. Pour certains une telle manipulation procure très vite un inconfort qui en se prolongeant devient parfaitement intolérable ; pour d'autres elle est comparable à la pratique ordinaire ; pour d'autres enfin, elle conduit tout simplement au sommet de la jouissance. La raison principale d'une telle diversité est essentiellement mécanique. Comme il a déjà été dit, la main qui coulisse sur le pénis lubrifié entre en contact avec le gland à vif, donc dépourvu de la protection plus ou moins partielle ou totale du prépuce. Le frottement ainsi dispensé crée une excitation directe qui peut sensibiliser exagérément le gland, générant alors une irritabilité parfois voisine d'une forme de douleur. Pour d'autres aussi et plus précisément parmi ceux qui ignorent la masturbation avec un lubrifiant, cette stimulation, loin de retarder leur plaisir ou d'en ternir l'intensité, précipitera leur éjaculation d'une façon inhabituelle. Ceux-là doivent bien savoir qu'il faut, pour garder toute sa maîtrise, une grande accoutumance ; pour ceux qui trouveront plus de désagrément que de joie véritable, il importe qu'ils renouvellent plus d'une fois l'expérience. Ils sont nombreux ceux pour qui quelques coups de reins déclenchent une éjaculation et plus nombreux encore ceux qui ne peuvent excéder une ou deux minutes ; aussi ces exercices de masturbation lubrifiée sont-ils la meilleure thérapeutique : chacun doit se convaincre que la main obéit facilement au cerveau si celui-ci le veut bien, et partant, peut modifier à loisir la forme de la stimulation pour temporiser la montée du plaisir ; ce qui n'est assurément pas le cas des fesses ou du vagin, dont la puissance érotique influe considérablement plus sur la tenue de la masturbation . Heureusement aussi, et en compensation, la main est un outil infiniment plus malin que ne l'est un vagin ou un anus. La main seule, peut faire au cours de ces manoeuvres, abstraction de la partie antérieure du pénis, autrement dit, ne pas entrer en contact avec elle, ce qui est absolument impossible lors des autres préhensions . On peut commencer directement par l'application du lubrifiant (huile d'amande douce parfumée) sur les organes génitaux au repos, ou bien juste après que se soit établie l'érection.

Vous êtes allongé, votre position est toujours faite d'abandon et de relaxation absolue, vos jambes toujours moyennement écartées, vous huilez votre sexe en

totalité : pénis, testicules, poils pubiens, plutôt en abondance que trop peu. Vos deux mains également ointes massent et pétrissent toujours doucement, simultanément et alternativement chaque partie du sexe. Ne cherchez absolument pas à faire un mouvement régulier de masturbation : il s'agit avant tout de transmettre une stimulation globale informelle sans précision délibérée ; vous obtenez très vite une très forte érection. Abstenez vous de tout va-et-vient, mais au contraire continuez en mettant une plus forte pression des mouvements, globaux et à pleines mains, de massage, pétrissage, enrobage. Ces manipulations sont très sensuelles et curieusement donnent l'impression de posséder un sexe plus gros. Vous pouvez continuer ainsi une heure durant en éprouvant un plaisir permanent et vraiment dominé. C'est l'avantage qu'offrent ces stimulations lubrifiées sur celle exercées sur des organes sexuels secs : une facilité dans des contacts plus fermes et plus doux à la fois qui maintiennent l'érection sans que l'on éprouve aussi rapidement l'envie d'aller plus vite. N'oubliez pas non plus les recommandations des exercices précédents en ce qui concerne le relâchement de votre musculature inférieure à partir du bassin, votre concentration cérébrale déconnectée et votre regard posé sur l'intérieur plutôt que sur votre sexe et vos mains. Ultime précaution pour vous maintenir aussi longtemps que vous le souhaitez dans cet état : gardez vos jambes en permanence dans leur position initiale. Et maintenant voici un ensemble de stimulations que vous pouvez exécuter dans un ordre parfaitement aléatoire, selon que vous voudrez intensifier votre plaisir ou au contraire l'affaiblir quelque peu : vos mains alternativement et fermement glissent sur votre pénis en totalité, mais uniquement en partant de sa base à son sommet que le prépuce vient recouvrir ; autrement dit vous ne faites que la portion ascendante du va-et-vient, et vous mêlez force, douceur, vitesse, ralentissement. De temps en temps, vous faites un seul mouvement descendant, soit une fois sur une dizaine de l'autre sens. Puis vous masturbez légèrement votre pénis sans toucher au gland mais en lissant bien la peau : c'est votre main qui glisse et coulisse et non la peau sur votre verge. Alternez fréquemment les mains, et agissez sur vos testicules, de vos deux mains ou d'une seule quand l'autre masturbe. Placez maintenant votre pouce gauche sur le dos de votre pénis, complètement à sa base, appuyez fort pour le pousser à la verticale, de votre main droite. Vous vous masturbez lentement en laissant glisser votre main avec assez de fermeté pour qu'elle entraîne légèrement la peau dans la manoeuvre. Arrêtez-vous d'abord avant le gland, puis recouvrez-le partiellement. Méfiez-vous de l'éjaculation ! N'oubliez pas toutes les indications déjà données. Si vous sentez à compter de ce moment que vous ne pouvez plus vous contenir, ayez la volonté et la sagesse de tout arrêter. Votre érection va se maintenir longtemps, vraiment très longtemps. A la reprise, vous êtes agréablement surpris de faire le constat de la facilité avec laquelle vous supportez ces différentes stimulations ; le spectre semble s'être évanoui. Revenez à la manipulation directe du début de l'exercice, c'est-à-dire le geste montant du va-et-vient, mais au fur et à mesure de l'avancement de votre excitation, augmentez le nombre de mouvements

descendants, sans toutefois tirer trop délibérément sur la peau, pour finir par équilibrer les montées et les descentes. Quand votre geste devient stable et régulier et que vous pensez pouvoir contenir relativement bien votre plaisir, saisissez d'une main vos testicules en gardant bien tirée la peau de votre pénis, et de l'autre procédez à une masturbation générale sur toute sa longueur, gland compris. Faites seulement fluctuer la vitesse et la pression. Vous pouvez parfaitement vous arrêter un bon moment, ou changer de main, ou bien calmer l'excitation en reprenant des stimulations plus facilement maîtrisables. Dans tous les cas, vous êtes maintenant parfaitement capable de dominer votre instinct : vous voilà capables de stimuler votre plaisir tout en le goûtant.

## **Exercice 2**

Cet exercice de masturbation lubrifiée en position couchée comporte un ensemble de stimulations, de gestes et de mouvements le plus sophistiqué qui soit. Si les exercices précédents n'ont pas été conduits avec la rigueur qu'ils nécessitent et n'ont pu se révéler parfaitement positifs, il est impossible de mener celui-ci à son terme. Ils mettent en jeu non seulement la décontraction musculaire et la relaxation cérébrale que vous commencez à connaître, mais aussi des mécanismes techniques particulièrement originaux et certainement des plus excitants. Le début de l'exercice est identique au précédent. Il est préférable d'appliquer l'huile sur votre sexe au repos. Provoquez, ensuite votre érection par des manipulations massives comprenant massages et malaxages divers plutôt que par un mouvement de masturbation classique. Contrôlez bien votre attitude très alanguie : jambes ouvertes et paupières fermées le resteront jusqu'à la fin de l'exercice. Pendant toute sa durée vous garderez également bien présent à l'esprit, l'énorme importance de votre abandon cérébral. Vous positionnez votre pouce et votre index gauches de chaque côté de votre pénis : ils sont tous les deux tendus, raides et parallèles ; votre pouce et votre index droits se trouvent juste au-dessus, dans la même position. L'ensemble se trouve à mi-distance de la racine et du sommet du gland et votre pénis se situe également en leur milieu. Vous opérez alors simultanément deux mouvements en sens contraire : la tenaille gauche exécute des cercles sur la verticale, dans le sens des aiguilles d'une montre, la droite dans le sens opposé. La gauche part du milieu et va jusqu'à la couronne du gland. Sur l'horizontale, leur déplacement réciproque va du fond de la gorge formée par chaque groupe de doigts jusqu'à un peu avant leurs extrémités. Ces rotations sont d'abord très lentes, peu appuyées, régulières et permettent de maintenir une érection solide et définitive. Vous continuez tout le temps qu'il vous plaît, car en dépit de votre bien-être il ne se produit aucune envie d'aller plus avant dans l'excitation. Et puis vous augmentez progressivement la pression de vos doigts : il se forme comme un double étau qui cisaille, augmentant durablement votre plaisir. De temps à autre, vous alternez avec un changement du sens giratoire de vos deux mains, et vous

reprenez plus lentement et moins fort ; puis plus vite et beaucoup plus appuyé. Ensuite, vous modulez en finesse et insensiblement cette première excitation, peu commune, en poursuivant le même mouvement de votre main gauche tandis que de votre main droite, avec les mêmes doigts, vous procédez à une lente masturbation. Toujours lentement, ces deux doigts gauches ne font plus en frottant qu'un déplacement latéral à la base du pénis. Toujours de manière graduelle, votre main droite renforce sa pression et son amplitude quand votre main gauche en totalité commence à masturber. C'est le début de cette troisième stimulation dont le mouvement n'est pas lui non plus particulièrement facile à acquérir. Votre pénis est masturbé avec votre pleine main gauche, et votre main droite en fait autant mais seulement avec l'anneau. Votre main gauche part de sa racine mais ne dépasse pas le bourrelet du gland, l'anneau va du milieu de votre pénis au sommet du gland. Ces deux mouvements se font dans le même sens, mais avec un temps de retard l'un par rapport à l'autre : quand votre main gauche arrive en bas, l'anneau a démarré sa descente et inversement, sans temps mort et sans à-coups. Là encore, au bout de plusieurs minutes, vous augmentez la pression de vos deux mains ou bien encore de l'anneau seul ou bien de la pleine main seule. Alors l'envie éjaculatoire apparaît : descendez vos deux mains parallèles à votre pénis ; tous les doigts regroupés longent l'aine, et particulièrement les majeurs qui se font très insistants s'insinuent sous les testicules pour remonter au-dessus d'eux jusqu'au sommet du gland. Les pouces restent derrière en accomplissant le même mouvement de descente et de remontée, cela de très nombreuses fois. L'envie d'éjaculer est réellement enrayée. Vous pouvez recommencer plusieurs fois cette masturbation dont vous stoppez l'excitation par le même procédé. Bien évidemment vous changez rythme et pression selon votre désir, selon votre plaisir. C'est le moment de revenir au mouvement initial mais en le faisant avec beaucoup vigueur et en impulsions sèches, quand les deux gorges se rejoignent et percutent légèrement décalées votre pénis. Puis vous revenez à la masturbation précédente qui se transforme peu à peu en un mouvement général de la main droite, sur toute la longueur, gland y compris tandis que vos doigts retiennent la peau du pénis en s'agrippant à vos testicules qu'ils entourent. Si une nouvelle montée de sperme se précise, reprenez le procédé pour faire régresser. Rien n'empêche alors de vouloir poursuivre comme vous l'entendez, soit par des reprises successives de ce qui vient d'être exposé, soit en vous décidant à laisser venir votre éjaculation. Pour conclure, voici décrit un mouvement final explosif qui vous laissera exsangue. Conservez votre main gauche sur vos testicules en retenant au maximum la peau de votre pénis, placez votre main droite tordue à sa base, c'est-à-dire poignet cassé et anneau renversé, les autres doigts se refermant d'eux mêmes naturellement contre et autour du pénis. Masturbez en tirant vers vous et en rotation montante d'un demi-tour en vrillant gauche droite, tout en serrant progressivement et plus fermement jusqu'au bout du gland. Repositionnez votre main sur l'aire de départ, soit par simple déplacement léger, soit par frottement

poussé et plus enveloppant, mais en rotation inverse droite gauche.

### **Exercice 3**

Cet exercice et le suivant représentent véritablement la forme la plus élaborée qu'il est possible d'atteindre par la masturbation. Par simplification, et spécialement pour réduire la durée de chacun, ils sont séparés mais selon ce que chacun sera capable de supporter, la logique s'imposera de les accoupler l'un à l'autre. En effet, ces deux exercices groupés sont la plus parfaite représentation de ce qu'est la masturbation transcendante, puisqu'à eux seuls ils peuvent résumer cet ouvrage dans sa totalité. Mais quiconque désire faire la connaissance de la conjonction d'une sexualité primaire et de la sensualité supérieure se trouve dans l'obligation d'avoir à subir l'apprentissage des pages précédentes : il serait absolument exceptionnel qu'un homme ordinaire, non préparé, puisse procurer par lui-même ou se faire attribuer pareille ampleur de manipulations au paroxysme de la volupté. A titre de comparaison, sachez que sans la moindre interruption, deux heures consécutives passées à cette masturbation n'ont pas un caractère exceptionnel et ne représentent pas la limite. Voilà qui est très éloigné des quelques minutes généralement consacrées à cette activité universelle et nécessaire. Ces deux exercices enchaînés regroupent un ensemble de stimulations qui se superposent dans un ordre parfaitement rigoureux. Abordées d'une manière aléatoire, elles déclencheront automatiquement son interruption. Encore faut-il bien savoir qu'une dose suffisante de volonté est absolument indispensable pour atteindre l'état second dans lequel s'effectue la phase de plateau, et que son importance capitale aux deux ou trois premières alertes diminue par la suite, pour n'être plus indispensable quand est complètement dépassée la zone dangereuse. Vous êtes debout, vous lubrifiez votre pénis et vos testicules seulement après un début d'érection due à une excitation sommaire. Il s'agit essentiellement dans cette première partie de vous approcher à trois, et mieux encore quatre ou cinq reprises, du point proche de l'éjaculation. Il est nécessaire de parvenir à chaque fois à une augmentation de la durée la plus longue de la manipulation avant l'obligation d'avoir à l'interrompre mais également, et de façon paradoxale, de prolonger chaque fois davantage la période de résorption avant toute reprise de l'incitation. L'idéal réside, pour atteindre cette capacité dans une double excellence de la volonté, de savoir jusqu'où ne pas aller trop loin mais suffisamment pour que l'envie d'éjaculer puisse être maîtrisée ; et ne pas céder au désir d'une reprise avant que le pénis ne soit parvenu à un état proche d'une complète détumescence. Il faut donc proscrire toute frénésie, puisque celle-ci a la particularité d'échapper à tout contrôle, et savoir profiter de la lucidité qu'accorde encore l'excitation mesurée des préliminaires pour analyser la perception de toutes les sensations. Le mouvement est celui, classique, de la masturbation : le rythme est toujours lent et malgré la lubrification, la pression

de votre main doit être assez ferme pour entraîner avec elle le prépuce autour du gland. N'oubliez pas, dans le cas de défaillance de votre seule volonté, l'un ou l'autre des auxiliaires qui permettent à coup sûr de contenir la montée éjaculatoire : relâchement musculaire, squeeze au niveau du frein, pression profonde autour des testicules et surtout le plus efficace dans la position debout, le déhanchement.

#### **Exercice 4**

Le moment arrive où il convient de procéder à des stimulations différentes dans le but d'accroître votre plaisir. Alors s'enchaînent des mouvements qui apportent d'intenses satisfactions que l'on peut prolonger sans avoir à redouter une brusque et incontrôlable explosion spermatique. Voici donc très exactement l'ordre et le savoir-faire de toutes ces stimulations qui vont vous conduire à une phase de plateau d'une durée infinie. Lubrifiez à nouveau très abondamment et massez d'une seule main testicules et pénis par l'unique mouvement de montée. Ne craignez pas une pression excessive, étirez massivement de très nombreuses fois avant de poursuivre de même avec l'autre main. Cette première phase peut et doit durer vraiment longtemps, et bien qu'elle perpétue l'érection, cette manipulation exclut radicalement la venue de l'éjaculation. Alors vous pouvez progressivement effectuer quelques mouvements de retour qui décalottent le gland. Vient alors la stimulation suivante qu'il est préférable d'accomplir avec la main gauche : par le milieu de votre pouce et de votre index, naturellement disposés de part et d'autre de votre pénis, vous exécutez un massage par des mouvements de forme elliptique sur toute sa hauteur, gland excepté. Veillez à ce que ce massage soit lent et très appuyé à la descente et très léger à la montée. Là encore si l'exécution est parfaite, vous n'avez pas à redouter une éjaculation surprise. Vous devez poursuivre très longtemps jusqu'au moment où vous percevez très nettement un certain engourdissement à la base de votre pénis. Alors vous faites à l'aide des mêmes doigts le même mouvement, mais en sens inverse des aiguilles d'une montre ; cette fois, la pression est plus forte en remontant sur la droite qu'en descendant sur la gauche. Au bout d'un temps égal, vous alternez ces deux mouvements au rythme de trois à cinq pour chacun d'eux. C'est maintenant la reprise du premier mouvement de massage massif pour une durée également prolongée. Huilez à nouveau et procédez au mouvement de masturbation déjà expliqué précédemment en alternant vos mains, trois montées seules puis une descente gland découvert. Au fur et à mesure, cette stimulation doit être de plus en plus profonde et presque brutale. La jouissance devient constante et apparaît l'envie d'éjaculer que vous parvenez à faire régresser par un ralentissement du geste et une réduction de la pression. Vous pouvez alors vous masturber de la façon la plus classique par un authentique coulissement de votre main sur un pénis lubrifié et définitivement rigide. La permanence du plaisir est elle aussi au rendez-vous mais le désir de l'éjaculation complètement écarté. Le

gland amplement sollicité peut alors supporter quelque temps la dernière excitation expliquée dans le précédent exercice : celui où la main droite tournée d'un demi-tour sur sa gauche effectue un va et vient en torsion. Mais celle-ci augmente prodigieusement la jouissance au point qu'il est extrêmement difficile de vouloir la poursuivre trop longtemps. Il est donc nécessaire de temporiser quelque peu ce plaisir aigu en reprenant depuis le début l'ensemble de toutes ces manipulations. Rien n'empêche évidemment que vous les renouveliez plusieurs fois, car l'ordre établi dans cette succession permet de maintenir l'équilibre d'une jouissance permanente sans appeler le désir irréversible de l'orgasme - au point qu'il est même extrêmement facile d'arrêter toute excitation supplémentaire et de se refuser l'éjaculation sans l'ombre de la moindre frustration. Il n'est pas du tout exagéré d'affirmer que l'on ne peut éjaculer que si on le veut véritablement. Pour augmenter encore l'ampleur des sensations, et spécialement avant l'ultime reconduction de l'ensemble de ces stimulations, on peut placer un ou deux anneaux péniers. Enfin, il est tout à fait souhaitable d'apporter encore un gros supplément d'huile et de ne pas hésiter à en recouvrir le haut des cuisses, l'abdomen et les pectoraux dont les mamelons ainsi huilés, s'ils sont excités lorsque l'on décide de passer à la phase finale, augmenteront prodigieusement le fantastique orgasme. Est-il encore nécessaire d'ajouter que la nuit qui suivra sera particulièrement profonde et la période réfractaire plus importante qu'à l'accoutumée?

## **Chapitre 3**

### **Éjaculation contrôlée**

Ce troisième chapitre comporte des exercices permettant d'acquérir le contrôle éjaculatoire. Pour accéder à cet ultime palier, il faut pouvoir maîtriser les techniques de masturbation prolongée des exercices précédents. Ces exercices ne se présentent pas dans un ordre aléatoire de difficultés, mais dans celui d'une progression dans les stimulations procurant ainsi des excitations et des tensions de plus en plus aiguës. Du fait même de cette progression, ils peuvent servir de tests ayant une valeur réelle d'étalonnage de votre résistance au plaisir. Pour finir, la différence fondamentale concerne la partie du sexe stimulée plutôt que le mouvement pour le faire. Ainsi, il est plus facile de résister aux stimulations qui se situent d'abord à la base du pénis ensuite à celles concernant le corps du pénis puis le gland et enfin à la totalité du pénis. Mais la difficulté croissante des exercices ne s'arrête pas là non plus. Ils font appel aussi indépendamment des différentes formes de stimulations et de votre attitude, à votre état de perception des sensations que vous ferez naître. Le plaisir que vous vous accorderez fluctuera considérablement selon que votre relaxation sera totale ou non et alors

que votre concentration sur votre stimulation sera absolue ; ou bien encore que vous ajouterez à celle-ci l'attention visuelle par l'intermédiaire d'un miroir ou bien directement, augmentant ainsi l'excitation cérébrale et rendant encore plus difficile le prolongement des exercices. Il ne m'apparaît pas superflu d'apporter ici quelques précisions nécessaires : l'excitation visuelle varie selon les parties du sexe que l'on regarde au cours de la masturbation. Ainsi, voir la couronne du gland augmente considérablement l'envie d'éjaculer alors que le regard qui se porte sur le côté du frein permet de maintenir la stimulation à son degré maximum, en perdant plus difficilement son contrôle. Il en est de même pour la main qui masturbe où l'ergonomie prend tout son sens. La main gauche pour un droitier, la moins habile à faire toutes choses, se montre la plus à l'aise pour faire durer le plaisir à la condition expresse qu'elle ne se contente pas d'être un simple relais provisoire mais prenne en charge la masturbation du début à son terme. Certains mouvements faits avec cette main procurent même des sensations très aiguës. Ainsi, en appliquant scrupuleusement les consignes que je vous donne dans chacun des exercices suivants, vous serez bientôt à même de dépasser la zone dangereuse de l'éjaculation prématurée, et ce après être parvenu par la masturbation prolongée à faire durer le plaisir avec une telle intensité qu'il en est une jouissance permanente ressemblant probablement par ses modulations, à l'orgasme féminin.

## **Exercice 1**

Cet exercice est assurément le plus facile à maîtriser : nul autre ne pourrait convenir avec autant de sécurité aux éjaculateurs précoces, et pourtant toutes les conditions sont réunies d'un maximum d'excitation pour un minimum d'irritabilité. Bien évidemment, il faut toujours veiller à la meilleure relaxation possible, pour une détente musculaire la plus complète, allongé, pénis sec. Votre masturbation concerne exclusivement la base du pénis, c'est-à-dire de la racine jusqu'à son milieu. Il est donc préférable de commencer sa stimulation en la limitant à cette portion. Dans le premier chapitre regroupant des exercices pour vaincre les difficultés d'érection, certaines de ces stimulations s'adressaient déjà à cet endroit. Cependant, si aucune ne semble vous convenir, choisissez la forme que vous savez être la plus positive, en vous refusant néanmoins une approche trop précise du gland ou en restreignant au minimum les attouchements. La meilleure façon est la suivante : par l'anneau de votre pouce et de votre index, en tirant bien la peau qui dégage ainsi le gland, masturbez-vous sur une très faible hauteur, d'abord lentement avec une grande douceur, puis avec de plus en plus de fermeté, enfin en augmentant la vitesse et la pression sans que vos mouvements de va-et-vient n'excèdent jamais le milieu de votre pénis. Si, jusque-là, vous avez regardé votre sexe, fermez vos paupières dès l'instant où

vous constatez un début d'érection, et concentrez votre esprit sur les sensations procurées par le gonflement de votre verge. Poursuivez votre masturbation sans le moindre arrêt. Il est tout à fait recommandé de changer de main, et toujours de profiter de votre main inactive pour faire varier l'excitation, en particulier au niveau des testicules, mais également aux mamelons ou à toute autre partie de votre corps qui correspond à votre sensibilité personnelle. L'érection établie, quittez cet anneau et prenez votre pénis de toute votre main. Le va-et-vient doit toujours être très court puisque la règle de cet exercice consiste en une masturbation réservée à la première partie de votre pénis. Mais de cet unique mouvement et dans un champ aussi limité, vous pouvez faire varier considérablement la forme : en serrant plus fort, en remontant, ou en faisant l'inverse, en allant très vite ou très doucement, en modifiant l'enveloppement par une prise solide ou bien encore légère. Vous avez alors très nettement la conviction que vous ne pouvez pas éjaculer même si vous le voulez véritablement. Votre plaisir déjà réel en appelle un autre ; n'en faites rien, résistez à l'envie de vous masturber complètement, cette espèce de contrainte volontaire ne durera pas indéfiniment. En réalité, quand vous avez l'impression que votre sexe s'est épaissi, vous éprouvez comme une volupté de poursuivre de la même manière : c'est le signe que votre excitation est due à l'accumulation sanguine, c'est aussi le moment d'ajouter l'élément voyeurisme par l'intermédiaire du miroir. Si vous avez respecté toutes ces indications, ce supplément de sensualité n'altérera pas irrémédiablement votre irritabilité. Le palier se franchit en douceur. Dans un premier temps, vous êtes placé face au miroir ; le plus difficile consiste à ne pas tricher, dans l'intérêt même de cette progression : ne regardez pas directement votre pénis, mais faites-le par l'intermédiaire du miroir. Vous savez que voir le gland du côté de son frein est moins excitant que de celui de la couronne, et si vous ne le saviez déjà, l'expérience peut vous en faire très vite prendre conscience. Ainsi disposé, il ne faut pas oublier l'exhibition offerte par votre corps : jambes écartées et sexe dressé, qui de plus paraît grandi puisque votre main n'en occulte qu'une partie, votre masturbation reprend et poursuit toutes les variations aveugles. Vous constatez là encore que vous dominez durablement la situation alors que votre plaisir a lui aussi augmenté d'un degré. C'est sensiblement ici que la rosée pré spermatique fait son apparition. Que vous éprouviez brusquement l'idée de vouloir jouir ou que la sensation véritable se manifeste, rien n'est plus simple pour l'instant que de la faire disparaître : il suffit que vous fermiez vos paupières sans cesser cependant de vous masturber. N'oubliez pas non plus, selon votre degré d'excitation, qu'il vous est toujours possible d'effectuer la déconnexion de votre cerveau expliquée au chapitre précédent. Arrivé à ce point dangereux, ne cédez pas au mouvement complet : deux ou trois seulement vous feraient perdre tout contrôle et il serait faux de dire que vous avez voulu votre éjaculation. Une difficulté supplémentaire est maintenant nécessaire : placez-vous parallèlement au miroir. Ici il n'est plus possible de tricher à moins de le faire délibérément.

Mais un nouveau degré de difficulté se présente et apporte un surcroît de plaisir : se voir ainsi de profil est autrement plus excitant ; cette nouvelle disposition est exactement à mi-chemin de la précédente et de l'ultime adjonction qui suivra. En effet, le pénis dépassant de la main laisse apparaître le gland et sa découpe, lui aussi de profil ; ainsi ce qui est dit plus haut trouve sa justification au niveau de l'impact émotionnel produit par la vue que l'on a du bourrelet du gland, car on a tendance à regarder plus souvent celui-ci que la main et le reste du sexe. À nouveau, jouez de toutes les variantes que vous avez exploitées précédemment et toujours au même degré de leurs applications. Mais maintenant, votre envie ne surprend pas si aisément votre vigilance, car votre plaisir redouble de lui-même et vous n'éprouvez pas le besoin d'en changer. Curieusement, une forme de fierté due à votre assurance vous oblige à admettre que votre éjaculation n'est plus nécessaire. Néanmoins, et ceci s'adresse aux plus émotifs, en dépit de leurs progrès et des résultats qu'ils viennent d'obtenir, en cas de doute, qu'ils mettent en oeuvre les aides de ralentissements : paupières fermées et détente musculaire. Enfin, au terme d'une période où votre excitation n'augmente plus, vous négligez le miroir et vous vous regardez vous masturber. La solidité de votre érection et le volume de votre gland sont les premiers arguments qui attisent votre émotion. Ce dernier étage est atteint avec la même sérénité que vous donne votre maîtrise masturbatoire, ce qui n'aurait pas été le cas si vous ne vous étiez pas préparé à cette progression. Il vous faut maintenant agir selon votre volonté car depuis un certain temps celle-ci plutôt été dominée par l'automatisme de votre masturbation. L'option la plus simple est d'augmenter l'amplitude du mouvement de votre main, de façon soudaine ou bien progressive. La plus gratifiante est de continuer comme vous l'avez fait jusqu'ici, mais en faisant intervenir toute la puissance cérébrale : appel aux fantasmes, évocation de l'éjaculation, désir de conclure. Vous pouvez aussi modifier cette attitude physique par la tension musculaire, et le rapprochement des cuisses. Enfin, vous pouvez vous masturber énergiquement avec toute la conviction que vous autorise votre envie d'en finir. Mais dans tous les cas, vous ne subissez plus votre éjaculation : c'est vous qui décidez d'éjaculer au moment de votre choix.

## **Exercice 2**

On franchit ici un degré supplémentaire et l'enchaînement des effets répond une progression identique du plaisir. Arriver à la maîtrise masturbatoire et décider de l'éjaculation sont possible à condition d'en respecter les indications. Son exécution diffère beaucoup du premier exercice. Dans celui-ci, les trois paliers se succédaient sans qu'il ne soit plus indispensable de revenir au précédent. Ici au contraire, si l'ordre est maintenu, il y a reconduction deux fois et même trois de tout l'ensemble. C'est seulement de cette façon que vous parviendrez à

prolonger presque indéfiniment la domination de votre jouissance. Vous êtes toujours disposé comme au précédent exercice. Après un début de stimulation, masturbez-vous normalement en prenant soin de fermer les paupières, comme il a déjà été dit de nombreuses fois concernant votre relaxation. Faites intervenir toutes les variations, en insistant particulièrement sur les alternances de vitesse rapide et très lente, sous réserve de ne pas prolonger trop longtemps chacune d'elles. Les mouvements adaptés à la phase rapide doivent avoir la plus grande amplitude, un va-et-vient sur toute la hauteur de votre pénis, ceux de la phase lente doivent être raccourcis quelque peu. Les changements de main sont toujours extrêmement positifs mais il est préférable, à ce stade, de maintenir cette stimulation d'une seule main. Lorsque vous sentirez arriver les signes du plaisir, arrêtez le mouvement à vitesse rapide et ne poursuivez que le mouvement lent que vous réduisez encore et encore jusqu'à ce qu'il devienne presque insoupçonnable ; la pression doit être également la plus faible possible. Il n'en faut pas davantage pour que la tension s'atténue, surtout si vous opérez un bon contrôle au niveau des fessiers. Peu à peu, vous déplacez votre masturbation à la moitié supérieure de votre pénis et, dans un premier temps, sans modifier la vitesse d'exécution, toujours aussi lente mais par une pression accentuée de votre main; puis vous raccourcissez le va-et-vient qui se limite à la hauteur du gland, le prépuce coulissant dessus. Alors seulement vous vous engagez plus rapidement et plus fort. Quand le plaisir à nouveau renaît, nettement plus intense, stoppez sans délai et laissez redescendre votre main plus près de la racine où va se situer pendant quelques minutes votre masturbation très lente et très légère, en même temps que vous vous déconcentrez. Vous gardez jusqu'ici les paupières fermées. Il vous faut maintenant regarder votre main tenant votre sexe, par le biais du miroir tout en gardant un il sur votre relaxation musculaire. Progressivement en amplitude, en vitesse et en pression, vous masturbez votre pénis dans sa totalité en insistant chaque fois davantage au niveau de la couronne du gland, par l'étranglement du pouce et de l'index. N'attendez pas de vous laisser submerger par une excitation trop pointue que vous ne pourriez plus contenir. Comprimez cet anneau quelques secondes, ne bougez plus, inspirez très profondément, expirez à fond le plus lentement possible en concentrant tout votre esprit à cette respiration pour la contrôler, parce que vous fermez à nouveau les paupières. Cette diversion conduit tout naturellement un relâchement de l'intensité du plaisir. Reprenez exactement comme au début de l'exercice, dans le même ordre et les mêmes conditions. Vous devez pouvoir, sans plus de difficultés, poursuivre chacune de ces trois phases un temps très nettement supérieur ; et par un contrôle plus précis de vos sensations vous abstenir de tout arrêt le plus limité soit-il. Quand vous êtes au troisième cycle : regardez votre masturbation dans le miroir, trichez une fraction de seconde directement sur votre gland. La constatation de votre excitation est évidente, mais reprenez bien vite le miroir et intensifiez votre regard sur la grande amplitude de votre va-et-vient jusqu'au moment où vous percevez un

accroissement subit de votre plaisir. Fermez les paupières une troisième fois et reprenez comme au début, mais sans attacher une importance particulière à votre respiration ; vous devez nécessairement, si vous décidez de ne pas vouloir éjaculer avant le terme de cette dernière série, entrer dans cet état second où vos sensations de plaisir parviennent à votre cerveau, lavées de toute idée émotionnelle. Votre envie latente passe au second plan car vous êtes heureux de faire durer votre plaisir. Il est tout à fait souhaitable et accessible de prolonger beaucoup plus la première période, en insérant dans votre masturbation globale et aveugle, la représentation mentale de son mouvement. Il faut être capable de vous voir les yeux fermés. Si votre concentration sur cette visualisation érotique est suffisante, votre plaisir s'intensifie prodigieusement. Quand vous parvenez à la masturbation limitée au gland, votre jouissance devient permanente, ce qui n'aurait pu être le cas la première fois. Vous conservez néanmoins assez de lucidité pour atteindre l'ultime stade où l'image de votre pénis dans le miroir confirme celle que vous venez d'imaginer. C'est alors seulement qu'atteignant le paroxysme de ce que vous pouvez supporter, vous décidez d'éjaculer.

### **Exercice 3**

Nous arrivons maintenant au stade le plus élevé de la résistance à une éjaculation prématurée, dans les conditions pourtant les moins favorables, c'est-à-dire allongé et le pénis sec. Ici, l'excitation visuelle est totale aux trois stades successifs et rend l'intensité du plaisir plus difficilement supportable. Reconduit le jour même, le temps de son accomplissement s'allongera considérablement. Selon votre degré d'excitation préalable et vos possibilités de résistance, l'attitude à adopter par rapport au miroir est différente. Si vous êtes solide, et sachant que vous avez maîtrisé les exercices précédents, vous devez vous allonger parallèlement au miroir ; dans le cas inverse, c'est assurément en demeurant perpendiculaire, c'est-à-dire lui faisant face que vous parviendrez le mieux à contenir l'excitation de votre image. Il faut aussi ajouter qu'avec l'apport du regard, plus vous serez capable de conserver votre maîtrise dans une auto masturbation, moins difficile sera votre résistance à faire durer le plaisir procuré par une main étrangère. Dans tous les cas, il est important de débiter, dès votre érection établie, par une excitation prolongée du gland. La difficulté se situe à ce stade, car si votre érection est due au va-et-vient classique et non à une autre stimulation, il faut résister à l'envie de la poursuivre trop longtemps. Votre pouce et votre index formant l'anneau que vous connaissez, c'est par lui que vous devez commencer ; votre mouvement doit être lent mais surtout immédiatement ferme. Par étirement de votre pénis, l'étranglement du gland doit être très net, puis, au fur et à mesure que celui-ci s'étoffe, recouvrez-le partiellement ou totalement selon la disponibilité de votre prépuce. Attention à votre concentration visuelle qui ne doit intervenir que par l'intermédiaire du

miroir si vous voulez bénéficier de la durée. C'est seulement après avoir réussi à trois reprises au moins, sous la venue d'un plaisir chaque fois plus insistant, à contenir votre désir de vous masturber plus complètement, que vous vous libérez du miroir. Regardez-vous maintenant en poursuivant plusieurs minutes la même stimulation. Très progressivement, votre main remplace la bague initiale et très progressivement également votre geste augmente son amplitude. Pour maintenir votre plaisir dans les limites du supportable, il convient de réaliser les modulations suivantes : en partant d'un va-et-vient étendu à la totalité de votre pénis, lent, régulier et de faible pression, raccourcissez-le vers la base en adoptant une vitesse rapide de façon à ce que votre main vienne taper contre vos testicules ; puis alternez avec le mouvement général que vous ralentissez, mais en comprimant beaucoup plus fort à sa montée qu'à sa descente. Puis après une reprise normale à nouveau lente et régulière, vous inversez l'ordre des modulations précédentes : courtes, fortes, lentes vers le bas, puis rapides et plus légères vers le haut. Votre plaisir persiste, votre envie d'éjaculer n'apparaît pas aussi franchement que la première fois. Il se produit même un phénomène contraire : plus vous marquez la différence entre modulations et mouvement général, moins l'idée de l'éjaculation se précise. Pendant toute la durée de cette seconde phase, qui peut effectivement se prolonger fort longtemps, il faut que votre regard se porte essentiellement sur votre main et la partie du pénis qu'elle masturbe ; cette condition majeure est indispensable pour accompagner et contenir votre plaisir. Voici enfin l'ultime phase de l'exercice où intervient la décision de votre éjaculation. Pendant que vous poursuivez votre masturbation normale, portez par intermittence votre regard sur votre gland. Au début, vous ne devez avoir de celui-ci qu'une vue furtive pour revenir à celle soutenue au corps de votre pénis, et de façon alternée vous insistez avec votre main dans l'environnement immédiat de votre gland. Autrement dit, quand votre masturbation s'approche du gland, regardez plus bas, quand elle s'en éloigne, regardez-le. Peu à peu, soutenez votre regard un peu plus longtemps vers le gland de façon à empiéter sur le temps que votre main lui consacre. Il se crée alors une accoutumance relative de votre vision à l'endroit le plus sensible, le plus perméable de l'excitation. Pour prolonger encore votre plaisir, et accentuer l'instant de votre orgasme, continuez la masturbation uniquement sur le gland, et regardez attentivement non plus votre main et son mouvement mais la base de votre pénis complètement visible. Alors vous décidez de jouir, augmentez brutalement la vitesse ainsi que la pression et regardez intensément votre gland.

#### **Exercice 4**

Les exercices à faire en position debout sont sensiblement les mêmes, mais il faut savoir cependant qu'il est beaucoup plus facile de perdre le contrôle de l'éjaculation. Néanmoins si l'on procède avec méthode et selon un schéma de

stimulations adaptées, on arrive parfaitement à conserver une maîtrise totale à condition de faire intervenir la volonté au moment délicat du point de non-retour. Ceci constitue une étape supplémentaire sur le chemin qui conduit à la masturbation transcendante et débouchant sur une éjaculation parfaitement décidée. Après un début de stimulation déclenchant l'érection, ne vous masturbez pas normalement. En effet votre habitude, si vous regrettez à chaque fois d'éjaculer trop vite, ne vous permettrait pas d'obtenir un résultat positif et vous n'auriez certainement pas le temps de passer par les différentes phases, ne présumez donc pas trop de votre assurance même si le début vous semble insipide.

Debout, jambes non serrées et en vous souvenant de la relaxation musculaire, vous fermez les paupières et masturbez uniquement la partie antérieure de votre pénis. Mais contrairement à l'exercice 1 du précédent chapitre, vous n'opérez aucune de ses variations. Vous le faites coulisser à l'intérieur de l'anneau pouce index en tenant vos autres doigts écartés. Par contre, au sein de cette même prise, vous apportez toutes les nuances qui vont moduler vos sensations : assez énergiques au début, puis un peu moins fort mais plus rapidement. Quand votre érection est confortée, c'est le moment d'amplifier très nettement vos sensations tout en amenant la préparation nécessaire à la tenue de votre masturbation ultérieure. Par de très courtes impulsions, descendez sèchement cet anneau vers le bas, à fond de sa course, et recommencez de nombreuses fois en marquant bien le rythme incisif. À chaque fin de mouvement descendant, replacez l'anneau à son point de départ mais sans aucune incitation particulière au cours de sa remontée. Vous agissez donc comme s'il n'y avait qu'une moitié de mouvement. Pour casser la montée du désir, faites l'inverse, en vous arrêtant dans le geste de remontée au milieu du pénis. Le mouvement doit être ici plus massif et plus lent en veillant, en même temps que vous tirez vers le haut, à comprimer très fort cet anneau comme en pressant. Vous alternez ces deux mouvements: quand l'un excite, l'autre apaise. Tant que vous n'ouvrirez pas les paupières vous n'éjaculerez pas en dépit de votre jouissance permanente ; c'est seulement quand vous avez conscience de votre sécurité par une accélération des mouvements que vous pouvez enfin vous regarder dans le miroir. D'abord de face, ensuite de profil en continuant le même geste, et là encore en faisant alterner votre image dans la glace, la présentation de profil dégageant une augmentation de l'excitation. Si vous sentez que votre envie apparaît et que, malgré cela, vous aimeriez prolonger encore cette permanence du plaisir, continuez votre mouvement mais de manière uniforme, lentement et sans pression : vous constatez aussitôt que l'envie disparaît et vous reprenez. C'est seulement au terme de trois avortements au moins que le cap difficile peut être considéré comme étant vraiment dépassé. Maintenant, il ne tient qu'à vous de le vouloir ou non, et cela est assurément beaucoup plus facile qu'à la première montée de votre désir. Puisque vous avez cette impression d'assurance, vous

laissez le miroir et vous vous regardez. Là encore, au bout de quelques secondes, vous sentez distinctement un relancement de votre excitation. Vous pouvez donc, maintenant seulement, alterner votre mouvement initial et celui que fait votre main tout entière. Tant que vous resterez vers la base de votre pénis, vous contiendrez votre éjaculation avec une très grande facilité, c'est à vous de décider de la suite à donner.

## **Exercice 5**

Voilà l'ultime exercice de masturbation sèche concernant le contrôle permanent de l'éjaculation. C'est aussi le plus difficile. Mais si vous êtes capable de prolonger sa durée vous aurez accompli les meilleurs progrès. Vous commencez, dès votre érection, par une courte masturbation au niveau du gland, d'abord face au miroir, en gardant vos jambes écartées ce qui permet une certaine relaxation musculaire. La pression exercée par l'anneau de vos deux doigts est faible mais le mouvement en est rapide. Avant que ne survienne le début d'un vrai plaisir, placez-vous de profil de façon à voir votre pénis dans sa totalité ; autrement dit, si le miroir se trouve à votre gauche, c'est votre main droite qui masturbe. Cette façon de faire permet à votre regard d'avoir un champ de vision plus large s'étendant à votre sexe complet en créant ainsi votre accoutumance. Augmentez alors la sécheresse et la pression de la bague : votre envie d'éjaculer apparaît ; sitôt, stoppez immédiatement en adoptant l'attitude déjà expliquée. Il n'est pas inutile d'en faire ici le rappel puisque vous étiez jambes écartées et que vous vous masturbiez de la main droite, déhancez-vous en portant tout votre poids sur votre jambe gauche que vous raidissez brutalement au maximum ; votre jambe droite demeura complètement détendue, la montée éjaculatoire est arrêtée instantanément. En même temps, pendant deux ou trois secondes, votre main libère votre pénis. Reprenez alors votre geste mais cette fois avec votre main gauche, votre regard se porte uniquement sur votre gland. Quand une nouvelle envie se présente, déhancez-vous à nouveau ; mais de l'autre côté et procédez de la même façon. A la reprise de la même main, adoptez une masturbation plus lente et moins ferme : une nouvelle envie va se faire jour que vous allez maîtriser de la même façon, mais cette fois en continuant votre va-et-vient, le plus lentement possible cependant, et ce, sans cesser de regarder votre gland. Laissez dériver votre esprit vers le néant quelques instants, le temps nécessaire à votre apaisement, c'est le moment de vous masturber complètement en fixant votre regard sur votre main et votre pénis. Si vous avez bien suivi le processus qui a précédé ce nouveau prolongement, vous entrez dans une période calme où il demeure pratiquement exclu que l'envie d'éjaculer réapparaisse avant longtemps. Pourtant vous êtes en érection et pourtant vous vous masturbez. Continuez à opérer toutes les variations sans atteindre son point limite. Enfin vous allez achever en reprenant gestes et mouvements identiques à ceux du

début de l'exercice, avec cependant l'énorme différence que représente votre regard posé sur votre gland. Déplacez votre masturbation qui était globale en un va-et-vient plus en retrait, en insistant par des poussées vers sa turgescence. Inclinez-vous vers l'avant, sortez les fesses, abaissez le plus possible votre pénis à l'horizontale : votre plaisir décuple aussitôt. Vous rectifiez la position, il se maintient dans les limites de ce que vous pouvez encore supporter, cambrez-vous en fléchissant un peu sur vos jambes et ralentissez votre mouvement suffisamment longtemps pour faire tomber votre excitation. Puis reprenez votre attitude initiale, avec une masturbation plus légère d'abord puis plus massive, en combinant ce va-et-vient rectiligne par une poussée vers le bas de votre main sur votre pénis. Dans l'instant où vous quittez le pubis, pour bien exécuter cette subtile mutation, il faut nécessairement casser le poignet qui ne se trouve plus alors dans l'axe de votre bras. L'augmentation de votre jouissance ne se fait pas attendre. Enfin, pour l'entériner par un sublime orgasme, revenez au niveau de la couronne sur un ou deux centimètres, inclinez-vous, abaissez votre pénis.

## **Exercice 6**

Cet exercice et les suivants sont l'exacte reconduction de ceux qui précèdent et ils reprennent dans le même ordre la masturbation aux différents sièges du pénis. La différence se situe dans la lubrification qui justifie, à elle seule, de nouvelles explications. Comme au deuxième chapitre, la stimulation de base est laissée à votre appréciation : vous pouvez soit commencer par l'application de l'huile sur votre sexe au repos, soit attendre le début d'érection dû à des manipulations à sec. C'est affaire de goût. Néanmoins, lorsque vous souhaitez solliciter le gland en premier, il est préférable de lubrifier après la mise en place de l'érection. Ce premier exercice lubrifié est tout comme le premier du présent chapitre le plus facile à maîtriser. On peut même tenir beaucoup plus longtemps encore. Vous êtes donc couché, face au miroir, même attitude, même relaxation. Commencez à masturber la base de votre pénis par l'anneau seulement. Compte tenu du siège de votre masturbation et du film déposé par l'huile, l'excitation est relativement faible au début, c'est la raison pour laquelle votre main droite peut sans dommage l'exécuter. La peau n'est pas entraînée autour du pénis, l'anneau coulisse et se déplace seul. Donnez des impulsions en poussée de votre poignet vers le bas, quand vous remontez l'anneau en direction du gland, mais sans jamais dépasser le milieu du pénis. Ces impulsions se font au rythme lent de votre masturbation et bien plus marquées au début qu'à la fin du geste. Puis peu à peu, quand gonfle votre érection, la bague doit serrer de plus en plus fort et même très fort par moments. Vous posez alors votre pouce gauche bien dans le creux que fait l'angle de votre pénis et du pubis ; vous l'appuyez lui aussi le plus fortement possible. L'effet est double, il maintient la compression et va même l'amplifier, et retient la peau qui ne peut plus suivre le déplacement de vos doigts

coulissants. Ouvrez les paupières et regardez votre pénis dans le miroir : l'excitation augmente et vous la contenez très bien. L'anneau prend un doigt supplémentaire, et puis un autre et pour finir toute votre main entre en action. Selon la taille de votre pénis, son déplacement est plus ou moins important, mais même si le déplacement est court, il est primordial de ne pas aborder l'environnement du gland. L'envie d'éjaculer apparaît : vous l'arrêtez très facilement, car sa montée est lente, progressive, précise, par un stop, un squeeze, un ralentissement, par l'abaissement des paupières ou le décrochement cérébral. Continuez ou reprenez votre masturbation par cette modulation : les trois doigts du milieu côte à côte sur le devant du pénis et derrière votre pouce rejoint par l'auriculaire. Maintenez bien votre pouce gauche à son emplacement et positionnez votre index en vis-à-vis. Regardez-vous faire maintenant en augmentant insensiblement la vitesse, gardez une pression légère de la main qui masturbe. Vous pouvez tenir indéfiniment malgré le plaisir. L'envie revient. Serrez très fort la prise de vos doigts gauches, tout en poursuivant votre geste de la main de droite. L'envie se retire. Reprenez alors par l'anneau avec le pouce puis la main en entier ; faites fluctuer par un changement de main, pression et vitesses différentes. Vous n'éjaculez vraiment que si vous le voulez.

## **Exercice 7**

Le savoir-faire contenu dans cet exercice convient admirablement lorsque pour une quelconque raison l'on souhaite avoir une nouvelle masturbation (ou un coït), alors qu'une première éjaculation a eu lieu une heure ou deux avant. Si la satisfaction a été totale, il en résulte un pénis parfaitement rassasié et donc, selon l'âge, plus ou moins éteint. La plupart du temps, sans motif très valable d'excitation extérieure, le mouvement classique de la masturbation sur la verge repue ne donne pas un résultat bien probant. Toute forme de pénétration s'avérant impossible, à part une incitation buccale qui peut fort bien elle aussi se trouver inopérante, il ne reste que les mains pour faire intervenir l'érection. Or il se trouve que la main seule peut la réaliser car elle seule a l'exclusivité de stimulations parfaitement uniques et originales. Je l'ai déjà dit à plusieurs reprises : la meilleure façon d'obtenir une érection dans de telles circonstances ne se situe pas dans l'accomplissement du va-et-vient habituel, mais dans un mouvement vibrant. Celui-ci, combiné avec la lubrification a une garantie d'efficacité absolue. Il est préférable de commencer un début de stimulation sur le pénis sec et de lubrifier seulement après un certain gonflement du sexe. Décalottez le gland, puis placez les extrémités de vos cinq doigts de la main droite presque à la base du pénis, sensiblement entre son milieu et sa racine. Votre pénis se trouve donc à l'intérieur de vos doigts allongés. Repoussez bien toute la peau vers sa base et commencez par des vibrations très rapides transmises par le basculement en rotation de courtes amplitudes de votre poignet. Je précise que celui-ci doit impérativement être cassé par rapport à

l'avant-bras pour une parfaite exécution et ce, de la même façon, si cette stimulation est conduite par un partenaire. Plus ces vibrations sont rapides et continues moins il faut de temps pour qu'un changement intervienne. Le plus souvent quelques dizaines de secondes suffisent à faire renaître un début d'érection. C'est le moment de lubrifier le sexe dans sa totalité pour aussitôt reprendre la même stimulation vibratoire : le pouce et l'index droits se positionnent alors tout à fait à la racine du pénis et par des pressions descendantes participent à l'augmentation de l'érection. Dès que celle-ci apparaît, votre main droite entreprend le classique va-et-vient sur le corps entier de votre pénis, la peau étant retenue à sa base par votre main gauche. Tant que l'accumulation sanguine n'est pas absolue, ne passez pas sur le gland ; faites intervenir toutes les variations en alternances, jambes serrées, fessiers bloqués, puis relâchement musculaire, vitesse et pression, tout ceci au gré de vos sensations. Le plaisir est fluctuant et constant, l'érection est définitive et l'envie d'éjaculer inexistante. À ce moment seulement votre main peut passer autour du gland. Alternez va-et-vient court et rapide à son niveau uniquement et plus lent sur le corps du pénis tout en modifiant alternativement la pression dans les deux cas. Si vous aviez jusque-là les paupières fermées, vous pouvez maintenant vous regarder, car il est tout à fait improbable que vous n'arriviez pas à tenir un temps presque infini, malgré l'excitation supplémentaire. Vous constaterez que votre éjaculation ne pourra intervenir que sur commande.

## **Exercice 8**

Ce dernier exercice en position couchée permet de conserver une érection pratiquement illimitée et de se donner, ou de se faire donner, une masturbation d'une durée égale qui peut se prolonger bien au-delà de ce qu'hommes et femmes ont coutume de connaître. En dépit du plaisir persistant et fluctuant, l'ordre des stimulations parfaitement rigoureux autorise un contrôle absolu de l'éjaculation sans qu'il soit nécessaire d'avoir à interrompre la manipulation. Si jusque-là vous avez bien suivi et respecté la progression des exercices précédents, il n'est pas possible que vous n'arriviez pas à une maîtrise totale de votre tenue au plaisir. Pour atteindre ce stade de plaisir prolongé, il faut réunir les deux conditions suivantes : premièrement, depuis l'origine jusqu'à son terme la masturbation doit se faire avec la même main qui est impérativement la gauche pour un droitier mais également la gauche du partenaire ; deuxièmement, la montée en régime doit se faire progressivement sans à-coups, sans interruptions, sans changements d'aucune sorte jusqu'à l'apparition de la rosée pré spermatique. Après lubrification de la totalité des organes génitaux, quel que soit l'état dans lequel vous vous trouvez, excité ou non, déjà en érection ou sexe au repos, commencez votre va-et-vient d'une manière assez rapide mais par une pression légère ; la préhension de votre main se limite au contact du pouce, de l'index et du majeur.

La stimulation concerne uniquement la partie médiane de votre pénis pour en venir assez vite à la totalité du gland ; le prépuce suit partiellement le mouvement, tout au plus recouvre-t-il seulement le bourrelet. Votre main droite n'a aucun rôle à jouer ici. Quand votre pénis est complètement érigé, la peau se tend d'elle-même et la pression de votre main entière doit maintenant être faible pour ne pas l'entraîner dans son mouvement. L'apport de l'excitation visuelle sur votre masturbation s'établit dans le même ordre que celui des exercices sans lubrification : d'abord par le biais du miroir, puis par sa localisation au niveau de la partie inférieure du pénis, enfin par la concentration sur le gland. Il est à noter toute fois qu'il est infiniment plus facile de tenir le regard lorsque le sexe est lubrifié que lorsque la masturbation s'effectue sur un pénis sec. L'apparition de la rosée annonce la venue de l'éjaculation que l'on contient très facilement par l'intention de la volonté conjugée à un ralentissement du va-et-vient. Quand le danger est provisoirement écarté, la pression de la main peut être accentuée et la vitesse diminuée jusqu'à ce que se manifeste une seconde montée du désir. C'est le moment de faire intervenir l'astuce suivante : votre main tourne d'un quart de tour de façon à ce que votre pouce et votre index se positionnent latéralement sur votre pénis. Votre va-et-vient peut être trop appuyé à cet endroit et par cet effet permettra d'enrayer parfaitement la venue de l'éjaculation. Il suffit de revenir à la préhension normale pour la voir réapparaître et d'alterner avec toutes les variations que votre sensibilité vous commande. Les trois exercices suivants peuvent s'enchaîner parfaitement selon votre état de tension et l'instant. Très excité, il convient de les séparer les uns des autres. Suffisamment détendu, ils se conjuguent en continu. Ils sont tous les trois à faire debout et autorisent l'apport de tous les artifices naturels tant la logique dans la progression de l'excitation supporte les difficultés jusqu'à l'aboutissement du paroxysme de la retenue. Lubrifiez abondamment pénis et testicules, commencez une stimulation en forme de masturbation uniquement circonscrite à la racine de votre pénis par l'intermédiaire de l'anneau pouce index. Ce mouvement doit être confié votre main gauche jusqu'à la troisième alerte que vous maîtriserez sans réelle difficulté. Dès qu'apparaît une semi érection, trois doigts d'abord et puis la main relaient la bague. Votre main opère un massage ferme et puissant de bas en haut depuis le ramassage de vos testicules jusqu'au milieu du pénis ; l'huile facilite cette masturbation unidirectionnelle ; contentez-vous de tirer vers le haut en accentuant la pression à chaque fin de course. Quand se manifeste la première alerte, masturbez très rapidement la base seule en faisant coulisser l'anneau très fortement serré, puis reprenez le massage masturbatoire. À la deuxième alerte, vous procédez de même mais sans pression exagérée. À la troisième, l'anneau très étranglé remplace votre main et se déplace depuis la base jusqu'au milieu. Le massage, d'abord à sens unique bas haut, s'équilibre progressivement en un va-et-vient d'intensité égale : forte au début pour diminuer de plus en plus jusqu'à ce que votre érection perde un peu de sa rigidité sans qu'il y ait perte

d'épaisseur. Vous pouvez alors changer de main et pour suivre presque indéfiniment.

## Exercice 9

Dans l'exercice précédent, il s'agissait de pratiquer la masturbation sur la première moitié de votre pénis. La partie antérieure n'ayant pas été stimulée, quelques passages son niveau auraient suffi pour déclencher l'éjaculation. Avant cet ultime développement, il faut passer par le palier intermédiaire intéressant le pénis dans toute sa longueur, à l'exception du gland. Malgré l'accumulation sanguine celui-ci, il importe de l'habituer à contenir une stimulation plus longue dans l'environnement de son point le plus sensible. C'est l'avantage que procure la lubrification par rapport au pénis masturbé à sec, de créer une continuité nettement mieux perçue, l'accoutumance au plaisir s'établissant presque instinctivement. La différence la plus nette se situant dans une pression accrue pour des sensations plutôt plus fortes quand celle-ci apporte au pénis sec des sensations peut-être égales mais nettement moins prolongées. Votre masturbation se poursuit donc de la main droite, selon le même procédé utilisé dans l'exercice précédent. Cette différence de pression contre-nature transmet le plaisir mais altère avantageusement l'envie de vouloir éjaculer. Votre mouvement s'effectue maintenant sur toute la hauteur du pénis en s'arrêtant effectivement au voisinage de la couronne où bute le prépuce. Alternez ce va-et-vient massif avec un mouvement plus léger. Au gré de vos sensations toujours parfaitement localisées, variez la vitesse et la longueur du va-et-vient. Comme à la première partie de l'exercice, il vous faut enrayer trois alertes assez rapprochées pour être certain de pénétrer dans une phase de plateau presque définitive. L'enchaînement précis de ces manifestations dans le même mouvement de masturbation fait qu'il devient tout à fait superflu d'avoir à s'arrêter abruptement. Les sensations sont parfaitement analysées et dominées avec une telle lucidité que l'on peut sans difficulté les assujettir aux variations que l'on souhaite. C'est seulement à partir de ce moment que vous pouvez agir de manière naturelle, c'est-à-dire équilibrer dans un premier temps la pression descendante de votre main à sa remontée pour, peu à peu, l'inverser. Là encore, la lubrification autorise un glissement qui prolonge d'autant le plaisir. C'est sans heurt et insensiblement que vous pouvez laisser se poursuivre la stimulation au niveau du gland d'abord par le recouvrement partiel du prépuce puis complètement dégagé.

## Exercice 10

L'accomplissement du troisième volet de ce dernier exercice représente véritablement le stade limite auquel cette masturbation transcendante peut être élevée. Il n'est guère possible en effet de dépasser ce niveau mais, par contre, chacun peut l'atteindre sous réserve d'entraînement. Je pense tout particulièrement à tous les éjaculateurs précoces dont l'accoutumance aux difficultés croissantes des exercices de ce troisième chapitre les conduira obligatoirement à la résolution de leur problème. À titre d'indication, il est parfaitement possible de tenir plus d'une heure sans interruption sous cette masturbation, ce qui n'est assurément pas le cas pour la majorité des hommes soumis à une masturbation ordinaire. Ce n'est pas non plus le cas, d'une façon aussi prolongée dans les premiers exercices, d'autant qu'il s'agit ici d'une masturbation globale où aucune partie du pénis n'échappe à l'excitation. Reprenez donc la principale forme de stimulation développée dans les deux exercices précédents pour arriver au point où celui commence. Cette masturbation massive, uniquement distribuée dans le sens contre nature - seulement l'aller - s'équilibre progressivement pour devenir générale (aller-retour). Le gland est largement sollicité sur toute sa surface, le plaisir devient permanent, l'envie d'éjaculer n'apparaît pas encore. Procédez alors de la façon suivante : bloquez votre avant-bras sur votre hanche, ainsi que doit le faire également le partenaire par un quelconque appui stable si cette masturbation est exécutée par ses soins. Faites coulisser la main gauche le plus rapidement possible autour du gland et son environnement immédiat : la pression est des plus légères, le mouvement très régulier se poursuit au moins cinq minutes avant qu'il ne devienne plus ferme, puis très nettement appuyé. Dès cet instant, et à cause de sa lubrification, le prépuce ne peut plus le recouvrir : la jouissance s'accroît mais non l'envie de l'éjaculation. Si vous libérez l'appui, votre main flottante ne peut plus opérer un mouvement parfaitement rectiligne ; il s'ensuit une cassure à la base de votre pénis qui active brusquement l'excitation : l'envie surgit. Rien n'est plus simple alors que de la faire cesser et sans avoir besoin de vous arrêter, revenez à un mouvement rectiligne et massif plus près de sa racine pour, au terme de quelques dizaines de secondes, reprendre la masturbation dans sa totalité et sans appui. Au bout du temps que vous déciderez, recommencez la même stimulation pointue puis sa diminution. Vous arrivez alors au point où il vous est enfin possible de vous masturber classiquement et très naturellement dans le bon sens, c'est-à-dire une manipulation beaucoup plus appuyée dans le sens de l'abdomen. Le gland n'est plus évité, la peau dans sa totalité reste étirée vers l'arrière, l'équilibre est total entre le plaisir et l'envie d'éjaculer. Votre érection est définitive, vous avez un contrôle absolu, tout est possible : changer de main, la vitesse, la pression, plus rien ne peut précipiter le terme hormis votre seule volonté. À ce stade, il est facile de comprendre l'étroite relation de ce va-

et-vient glissant dans la main ou s'effectuant dans une autre pénétration... Pour jouir, car cela devient presque difficile, il vous suffit d'exécuter un massage léger des testicules et plus particulièrement dans les creux où le scrotum se rattache à l'aîne, de bien vous concentrer sur votre geste, de fixer intensément votre sexe... et surtout de le vouloir !