

**Servane Vergy**

# **Donner du plaisir à un homme**

**Les meilleures caresses  
pour le rendre fou... de vous !**



**POCHE**

**L E D U C . S**

# Donner du plaisir à un homme

Amoureuse ou amante d'un soir, vous voulez savoir si vos caresses procurent vraiment du plaisir à votre partenaire ? Faites-vous vraiment ce qu'il faut pour l'emmener au 7<sup>e</sup> ciel ?

Dans ce livre, découvrez :

- Le corps de l'homme, toutes les zones à connaître et à explorer
- Les préliminaires, pour eux aussi, c'est un plaisir !
- La fellation parfaite, mode d'emploi
- Les positions illustrées qui vous procureront le plus de plaisir... à deux !
- L'orgasme au masculin

Maîtrisez les caresses qui rendront votre homme fou...  
de plaisir !

**Servane Vergy** est la spécialiste du plaisir au féminin comme au masculin. Elle est notamment l'auteur de *Osez les secrets d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir*.

ISBN 979-10-285-0087-0



6 euros  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : COUPLE, SEXUALITÉ

**POCHE**

L E D U C . S





Donner  
du plaisir  
à un homme

Du même auteur, aux éditions Leduc.s :  
*Mes petites recettes magiques aphrodisiaques*, 2013

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

ou scannez ce code :

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)

sur notre page Facebook : **Leducs.s Editions**

Maquette : Catherine Kédemos  
Illustrations : Élise Bonhomme

© 2015 Leduc.s Éditions  
17, rue du Regard – 75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0087-0

Servane Vergy

# Donner du plaisir à un homme

**POCHE**

L E D U C . S

# Sommaire

Introduction	<b>Donner du plaisir à un homme, c'est malin .....</b>	9
Chapitre 1	<b>Le désir et l'amour, le désir ou l'amour... ou pourquoi pas les deux ?.....</b>	13
Chapitre 2	<b>Le corps de l'homme .....</b>	53
Chapitre 3	<b>Les préliminaires, un concerto à deux .....</b>	63
Chapitre 4	<b>Le moment magique de la pénétration .....</b>	99
Chapitre 5	<b>L'orgasme au masculin.....</b>	119
Chapitre 6	<b>Les jouets sexuels .....</b>	131
Chapitre 7	<b>Pour tuer la routine, inventez vos jeux sexuels .....</b>	143
Table des matières	.....	151



Introduction

Donner du plaisir  
à un homme, c'est malin



**Ê**TRE AMOUREUSE... ÉPROUVER du désir pour un homme est l'une des choses les plus naturelles et joyeuses qui puisse exister. C'est du bonheur à l'état pur, l'esprit est en extase, le corps en ébullition, tous les sens sont en éveil...

Bien évidemment, quand le désir et/ou les sentiments sont au rendez-vous, nul besoin d'avoir un mode d'emploi pour se donner mutuellement du plaisir. De tout temps, les hommes – et les femmes – n'ont pas eu besoin de mode d'emploi pour se donner du plaisir... Quoique... Quoique...

Amoureuse ou désirante, ne vous êtes-vous jamais posé de question sur le plaisir que vous procurez à votre partenaire ? N'avez-vous jamais été intimidée, sceptique, pour savoir si ce que vous faisiez était vraiment ce qui pouvait l'envoyer au 77<sup>e</sup> ciel ?

Le désir et l'amour ne suffisent pas toujours à offrir le maximum de bonheur sexuel à son aimé/désiré. Et à recevoir autant en retour, bien entendu. Car nulle n'est une potiche au service de l'homme ; cet ouvrage ne vous aidera pas à booster le plaisir de votre partenaire pour le « ferrer », en faisant fi de votre propre volupté ; non, il vous guidera à

augmenter le plaisir partagé, à faire abstraction de vos doutes, à prendre confiance en vous et... à apprendre les petites astuces des déesses du sexe qui, même si elles n'étaient pas spécialement douées au départ, ont su avec finesse et intelligence progresser dans leurs capacités à donner et à recevoir du plaisir. Et connaître ces petites astuces, croyez-moi, cela n'a pas de prix...

Un guide qui donc, que vous soyez en couple, ou bien que vous enchaîniez les histoires sensuelles courtes, ou tout autre schéma qui vous correspond, vous permettra à coup sûr de cultiver votre sensualité, d'intensifier votre plaisir, de magnifier vos orgasmes, voire de devenir une femme multi-orgasmique – et permettre à votre partenaire de le devenir !

1

Le désir et l'amour,  
le désir ou l'amour...  
ou pourquoi pas les deux ?



**L**E THÈME DU désir et de l'amour est tellement vaste, qu'un livre entier ne suffirait pas à en faire le tour. Ni une encyclopédie en neuf volumes, d'ailleurs. Longtemps, on a prétendu que les femmes avaient besoin d'aimer pour désirer, et que les hommes désirent avant, et tombent amoureux ensuite. Ces vieux poncifs n'ont plus lieu d'être mis en avant en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle. Car maintenant que les femmes s'autorisent à dire vraiment ce qu'elles pensent et ce qu'elles ressentent, on s'est aperçu que... Eh oui ! Elles peuvent également avoir un désir démesuré pour un partenaire – sans toutefois en être amoureuse. Bien évidemment, les mauvaises langues ont avancé que les femmes sont toujours semblables à ce qu'elles étaient – donc qu'elles ont besoin d'aimer pour désirer, ou bien qu'elles veulent « faire comme les hommes », jouer les femmes libérées, alors qu'en fait, au fond de leur petit cœur rose, elles ont des sentiments amoureux pour celui qu'elles prétendent seulement désirer mais qu'elles le dissimulent pour ne pas passer pour la-vieille-ringarde-de-service-qui-est-restée-prisonnière-du-syndrome-du-prince-charmant.

La règle, c'est qu'il n'y a pas de règle. Eh ouais. Chaque homme, chaque femme, est capable, est en droit, de désirer sans aimer. Bien évidemment, la femme qui a des relations fondées uniquement sur le désir avec un ou plusieurs partenaires passe pour une femme de petite vertu, alors que l'homme sera toujours considéré comme un lover, un Don Juan, un tombeur, un bourreau des cœurs, même si on l'a déjà dit cent fois, il est bon de faire une petite piquête de rappel ; autre piquête de rappel : sur ce point, hélas, les mentalités n'évoluent que très lentement...

Je précise que la femme est également « en droit » de désirer ET d'aimer. Ce n'est pas interdit non plus ! C'est juste différent. Le hic, c'est quand l'un ou l'autre des deux partenaires éprouve des sentiments amoureux, en plus du désir, et l'autre non. Dans ce cas, il peut y avoir déséquilibre, souffrance et jalousie. La relation n'est pas fondée sur les mêmes bases. C'est pourquoi il est bon de communiquer, tout au long de la relation, pour voir comment elle évolue... Une relation qui commence en mode « sexfriend » peut devenir délicate quand l'un ou l'autre des partenaires, peu à peu, commence à éprouver des sentiments. L'amour, le désir, l'attachement et le sexe resteront des choses éminemment délicates et compliquées... C'est normal, puisque nous sommes des êtres humains, par définition très compliqués...



## L'alchimie du désir et de l'amour

C'est le cerveau qui sécrète des hormones spécifiques et des neurotransmetteurs, qui sont ensuite acheminés dans l'organisme *via* trois circuits différents : la circulation sanguine, la circulation lymphatique et le système nerveux.

Les hormones sont fabriquées par des glandes spécifiques, et sont ainsi acheminées dans tout le corps par le sang et la lymphe. Il est important de savoir qu'elles peuvent, par ce biais, envahir l'organisme tout entier !

Les neurotransmetteurs, fabriqués par les neurones – cellules du système nerveux –, ne sont pas acheminés dans tout le corps, mais agissent « sur place », sur d'autres neurones, qui sont en quelque sorte leur cible.

Le désir et l'amour sont un phénomène « magique », mais pas seulement... L'attraction irrésistible, le coup de foudre, l'amour... sont aussi provoqués par la sécrétion de différentes molécules (les hormones et les neurotransmetteurs) qui sont libérées simultanément par deux individus ! Un regard, le timbre d'une voix, particulièrement captivant, un parfum particulier... peuvent déclencher la sécrétion de dopamine et d'endorphines, surnommés « les neurotransmetteurs du bien-être et du plaisir ».

Les phéromones sont des substances chimiques très actives, sécrétées par les glandes endocrines par de nombreux animaux – mammifères, reptiles, insectes... – et certains végétaux. Elles sont volatiles, et donc perçues par l'odorat, ou ressenties par simple contact. Leur rôle est de provoquer chez les individus de la même espèce une attirance sexuelle, visant à la procréation. Bien que l'on soupçonne que l'être humain sécrète également des phéromones, cela n'a pas encore été prouvé scientifiquement. Toutefois, des phéromones de synthèse ont été créées et sont utilisées dans différents produits cosmétiques et autres. Qui n'a jamais reçu dans sa boîte mail une publicité vantant les mérites de tel produit agissant comme « attractif sexuel » auprès de la gent du sexe opposé ? Alors, info ou intox ? Des études sont en cours.

### **MÉFIANCE, MÉFIANCE !**

On trouve en vente sur Internet une multitude de substances et parfums censés contenir des phéromones et ainsi vous rendre irrésistible – un véritable aimant à garçons ! Pourquoi ne pas essayer ne serait-ce qu'une fois (renseignez-vous auparavant sur la composition de ces parfums, en lisant scrupuleusement la liste des ingrédients qu'ils contiennent, ou en appelant le service client). Si cela vous permet d'avoir davantage confiance en vous grâce à un superbe effet placebo, pourquoi pas ? Mais pourquoi ne pas plutôt garder vos précieux euros pour vous acheter une robe ou un livre rien que pour vous faire plaisir ? Le bonheur que cela vous procurera vous fera rayonner, et on sait pertinemment que c'est la confiance en soi et ce que dégage l'individu qui attirent les personnes de sexe opposé.

Chez l'être humain, l'homme et la femme sont donc attirés l'un par l'autre de manière inconsciente par le regard, le toucher... pouvant déclencher des sécrétions de dopamine et d'endorphines... Mais vous savez tout comme moi qu'une multitude de facteurs entrent en ligne de compte : la manière de bouger, la ressemblance avec un être déjà désiré, l'insistance d'un regard, des frôlements... peuvent déclencher cette attirance irrépressible. Si la chimie de l'amour existe, elle n'est pas le seul facteur déclenchant le désir, l'attirance puis l'amour... L'être humain, même s'il reste un mammifère, use

d'outils qui lui sont propres pour séduire, et nous allons y revenir dans l'ensemble de cet ouvrage...

## **Le bonheur du désir mutuel**

L'idéal, c'est que les deux partenaires soient en phase au niveau du désir, de l'envie de dévorer l'autre ! C'est bien souvent le cas durant les premiers temps de la relation : les premiers jours, semaines, mois... années ! On se jette l'un sur l'autre n'importe quand, n'importe où (enfin, presque n'importe où, il ne s'agirait pas de contrarier la maréchaussée !) Et puis... Et puis... Au fil du temps, de la routine, du stress quotidien, il se peut que le désir se fasse moins intense, moins animal, bestial, pulsionnel... C'est dans l'ordre des choses, et je connais peu de couples qui se jettent littéralement l'un sur l'autre au quotidien après vingt ans de vie commune ! Lorsque le couple est non-cohabitant, c'est-à-dire que chacun vit chez soi, ce désir « incontrôlé » peut durer plus longtemps, voire perdurer des années ; c'est également le cas dans les relations « adultères », « extraconjugales », bref, les relations secrètes, où la transgression, le plaisir de l'attente, le fantasme de la prochaine rencontre, sont des boosters de libido ! Mais attention, je ne prône pas un type de relation en particulier, ni un modèle que votre morale personnelle réprouve : je veux juste dire que oui, dans de nombreux couples, la routine agit comme un tue-l'amour... C'est pour cela que de nombreux

couples veulent l'éviter à tout prix... Et ce guide va vous donner des pistes pour donner du plaisir à votre homme... et vice-versa... pour le plus long-temps possible et pourquoi pas, pour toujours !

Toutefois, même si le désir n'est pas aussi débordant, déferlant et incontrôlable qu'au début – un tsunami de pulsions – le temps qui passe apporte bien d'autres avantages : chaque partenaire connaît mieux l'autre : son corps, ses zones érogènes, les caresses qui le font grimper aux rideaux, les horaires où il est davantage réceptif, les endroits de la maison (de la ville, de la forêt !) qui lui plaisent tout particulièrement. Et donc, on peut dire que la déferlante de libido du début, comme elle est moins intense, est en quelque sorte « complétée » par la connaissance du corps et des envies de l'autre ! On est également davantage en phase avec ses propres attentes. Car, si vous avez eu, dans votre vie, plusieurs partenaires, vous avez peut-être eu des envies, des désirs différents avec chacun ! On ne fait pas l'amour de la même façon avec Éric et avec Gwenaël, on raffole de la fellation avec Mathias, là où c'est moins attractif avec Bryan, on ne souhaite pas forcément recevoir un cunnilingus de la part de Karim, alors que c'était le top avec Dimitri ! Donc le temps ne joue pas forcément contre nous : il est un bon indicateur pour nous orienter, l'un et l'autre, vers une vie sexuelle où chacun y trouve son compte, dans la recherche d'un plaisir partagé !

Bien évidemment, que ce soit tout au début d'une relation ou un peu plus tard, il peut arriver que le désir de l'un et de l'autre des partenaires ne survienne pas au même moment. Monsieur peut être anxieux et stressé parce qu'il vient juste de commencer un nouveau job, Madame peut se « prendre la tête » car elle est en pleine période de choix pour l'évolution de sa carrière... Il existe évidemment mille raisons de ne pas avoir envie de faire l'amour au même moment ! Et alors ? Pas de panique ! Messieurs, Mesdames, nous ne sommes pas (toujours) des animaux ! Si l'autre n'est vraiment pas réceptif, vous pouvez tenter une technique d'approche pour arriver à vos fins (eh ! eh !) Petit massage, coupe de champ' en dégustant innocemment quelques amuse-gueules aphrodisiaques (*cf.* mon précédent ouvrage : *Mes petites recettes magiques aphrodisiaques*, chez le même éditeur), fellation impromptue quand Monsieur sort de la douche... Et si vous voyez que non, vraiment, rien n'y fait... Soyez tolérante ! Plutôt que d'appeler « S.O.S. mon ex » ou « Allo escort boy », rangez vos envies dans un petit coin de votre tête ou... allez vous faire plaisir discrètement en solo dans un petit coin secret de la maison – petit coin discret, ou moins discret, à votre guise : si vous vous caressez sur le lit, et que vous appelez Monsieur pour un motif lambda (Oh ! l'horrible guet-apens !) il y a fort à parier que Monsieur ne résistera pas à venir vous prêter main-forte... Vous pariez ?

## Comment booster le désir de son homme ?

### Trois clés essentielles

Pour accroître l'appétit sexuel de votre homme, vous disposez de trois outils magiques : le premier, c'est votre imagination. Ne pensez pas qu'elle a des limites ; ne vous mettez pas en tête qu'il y a des « interdits », à partir du moment où vous restez dans le respect de la loi et de l'autre/des autres. Votre imagination est beaucoup plus fertile que vous ne pouvez l'imaginer. Depuis bien longtemps, on vous dit qu'il faut faire comme ceci ou comme cela ; on vous donne des conseils – souvent judicieux – sur les recettes ancestrales qui peuvent démultiplier le désir d'un homme. Suivez-les si vous en avez envie, et si ces « recettes » fonctionnent sur votre homme. Mais n'oubliez pas que votre chéri est unique, et que les conseils dispensés par les autres marchent sur certains hommes, et pas sur d'autres ! Toutefois, je vous conseille, car j'ai testé pour vous – et cela fonctionne –, de ne pas hésiter à utiliser un deuxième outil : organisez avec vos copines des apéros chamallows roses/champagne rosé/fraises Tagada® (ou bière/chips/pizzas selon les goûts de chacune), durant lesquelles vous vous échangerez tous vos bons conseils et vos expériences mutuelles qui ont marché pour l'un ou pour l'autre. On dit que les femmes parlent de sexualité de manière plus délurée et débridée que les hommes... Ce n'est

pas totalement faux. Outre les fiascos et anecdotes désopilantes que nous avons toutes vécues à l'horizontale (voire à la verticale), nous communiquons également beaucoup lors de ces soirées « entre filles » les pratiques que nous avons inventées ou testées pour donner du plaisir à notre homme. C'est plutôt constructif, il existe une véritable solidarité entre femmes pour trouver les « trucs » qui feront de Jules un homme heureux mais, vous le savez, nous profitons également de ces moments entre nous pour nous donner des astuces pour booster notre propre plaisir ! D'ailleurs, ces réunions joyeuses entre femmes ne datent pas d'hier : depuis des lustres, elles se réunissent au hammam, au gynécée ou ailleurs pour s'échanger des secrets de beauté et d'autres autour de la sexualité. Les moins jeunes enseignent aux moins âgées les choses de l'amour ; les plus expérimentées donnent leurs secrets aux moins aguerries...

La troisième clé dont vous disposez est cet ouvrage. Il regroupe tous les conseils de l'amoureuse de l'amour et des hommes que je suis, mais également ceux que m'ont confiés les autres femmes – je les dévoilerai ici avec leur consentement, bien entendu. Et, cerise sur le gâteau, je vais distiller ici (toujours avec leur bénédiction, si je puis m'exprimer ainsi), les attentes des hommes, qui ne sont pas toujours celles auxquelles on pense au premier abord, enfin, les attentes de nombreux hommes... Car, comme



vous devez vous en douter, les garçons sont comme nous, il n'y en a pas deux identiques, même si, bien sûr, il y a forcément certaines attentes qui se retrouvent chez Harold comme chez Nico...

Ce livre ne prétend pas être la solution miracle pour réussir à coup sûr votre vie sexuelle et amoureuse... Cela serait bien présomptueux. En revanche, les conseils, trucs, astuces et plus si affinités distillés dans ces pages vous inciteront peut-être à aller plus loin, encore plus loin, sur la route paradisiaque du plaisir partagé...

### **Savoir dévoiler sa sensualité**

« Toutes les femmes sont belles », chantait au siècle dernier notre Frank Mickael national (et il continue, visiblement, à remplir les salles, au moins à tourner pour prêcher cette bonne parole, au vu du nombre d'affiches régulièrement collées en face de chez moi, pour annoncer ses prochaines dates de concert). Et bien sûr, même si son discours est quelque peu flatteur, il n'a pas tort, notre *warrior* de la scène.

Vous êtes-vous déjà demandé (moi environ 10 000 fois) pourquoi certaines femmes au physique de top-modèle (parfois top-modèle professionnel) ruisselaient de complexes, et que d'autres, au physique lambda, voire banal ou bardé de « défauts » selon les critères de l'esthétisme contemporain, affichaient une confiance en elles démesurée ? On peut passer son temps à y réfléchir.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Donner du plaisir à un homme**  
Servane Vergy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S