

Emma Mars

# Kama Sutra à la carte

*Enfin un  
Kama Sutra  
adapté à  
votre appétit  
et à vos  
goûts !*

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

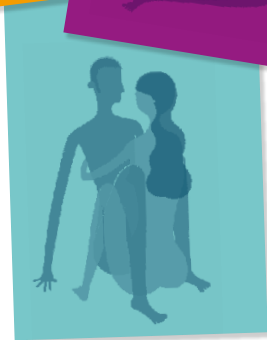
# Découvrez un Kama Sutra à la carte pour pimenter vos ébats et vous épanouir dans votre vie sexuelle.

Définissez à deux les caresses que vous aimez, les positions que vous aimeriez découvrir, mais également les limites que vous ne souhaitez pas franchir...

C'est fait ? Alors, suivez le guide, et composez ensemble le menu adapté à vos envies à partir de la carte qui vous est proposée. N'oubliez pas, le guide propose, mais vous disposez. Si vous souhaitez oublier l'entrée pour déguster directement le plat, c'est votre choix !

En plus des positions expliquées et de leurs illustrations, découvrez des surprises dissimulées au fil des pages pour des expériences explosives : des bonus pour pimenter votre couple, des variantes et des jeux coquins pour dire adieu à la routine !

## Alors... prêts à jouer ?



**Emma Mars** est l'auteure française de la trilogie érotique *Hôtel*. Après la fiction, elle a décidé de passer à la mise en pratique avec ce Kama Sutra à la carte pour pimenter sa vie de couple.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN 979-10-285-0386-4



9 791028 503864

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

Design : Élisabeth Chardin

Illustrations : Miré

RAYON LIBRAIRIE : COUPLE

Kama  
Sutra  
*à la*  
carte

## 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 !

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 et sur les réseaux sociaux.



Design : Élisabeth Chardin

Illustrations : Miré

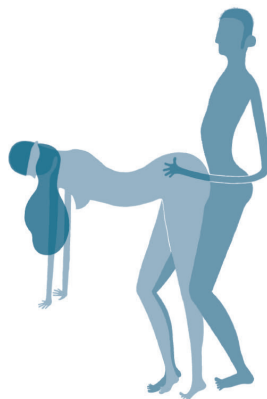
© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0386-4

*Emma Mars*



# Kama Sutra *à la* carte



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

# Sommaire

<b>Introduction générale</b>	<b>6</b>	- Le Chasseur	44
		- L'Offrande	46
<b>Dès l'entrée, customizez !</b>	<b>8</b>	- L'Assoupie	48
		- L'Impromptue	50
		- L'Arbre	52
<b>Des étreintes à votre goût</b>	<b>18</b>	- Le Bambou	54
		- L'Empressée	56
<b>Composez votre menu express</b>	<b>30</b>	Les Plats	
		- L'Amazone	58
		- Le Missionnaire	60
		- L'Amoureuse	62
<b>Kama Sutra : à vous de jouer !</b>	<b>33</b>	- La Prière	64
		- La Grenouille	66
		- Le Tête-à-tête	68
<b>Sens dessus dessous ! Toutes les positions</b>	<b>35</b>	- Le Bateau ivre	70
		- Le Hiéroglyphe	72
Les Entrées		- Le Pont	74
- Le 69	36	- La Chaise longue	76
- Le Paradis	38	- La Croix	78
- L'Adoration	40	- La Levrette	80
- La Feuille	42	- La Brouette	82

- Le Siège à bascule	84	- La Hussarde	128
- Le Cheval	86	- L'Atablée	130
- La Trêve	88	- Le Grand Piston	132
- La Renverse	90	- La Pompe	134
- Le Pilier	92		
- Le Tabouret	94	Les Desserts	
- Le Puits	96	- Le Lotus	136
- La Balançoire	98	- La Reposante	138
- Le Coquillage	100	- L'Inversée	140
- L'Ouverture	102	- Les Cheveux longs	142
- Le Panda	104	- Le Chauffeur	144
- Les Haubans	106	- Le Paresseux	146
- Le Galop	108	- L'Endormie	148
- L'Équerre	110	- La Dune	150
- La Fleur éclose	112	- Les Cuillères	152
- Le Tigre	114	- L'Écrin	154
- Le L	116		
- Le M	118	<b>Quelques sélections</b>	
- Le X	120	<b>express pour tou(te)s,</b>	
- Le Piston	122	<b>et toutes les occasions</b>	<b>156</b>
- Le Cadenas	124		
- La Liane	126	<b>Toutes les positions</b>	<b>158</b>

# Introduction générale

**Le Kama Sutra**, c'est un peu comme la tombe du Soldat inconnu : tout le monde connaît le nom... mais qui sait vraiment ce qu'il y a à l'intérieur ?

Un catalogue de postures érotiques ? Oui, mais pas seulement. Le texte indien original de Vâtsyâyana, datant du VI<sup>e</sup> siècle, comporte pas moins de sept livres, dont un seulement est directement consacré aux « congrès », c'est-à-dire aux diverses façons d'unir le corps de l'homme et de la femme. Les autres chapitres, bien que tous dédiés aux relations conjugales, s'attachent plutôt à la rencontre, à la séduction, et aux mille et un détails qui favorisent la qualité d'une relation de couple.

Pourquoi ces pages ont-elles plus ou moins disparu, au profit des seules positions ? Sans doute parce qu'entre l'Inde d'il y a quatorze siècles et le monde occidental d'aujourd'hui, les rapports hommes-femmes ont évolué...

Ce qui n'a pas perdu de sa pertinence, en revanche, c'est l'idée générale qu'**aucun couple ne ressemble aux autres**, que chaque histoire amoureuse, sensuelle et sexuelle, est singulière. D'ailleurs, le Kama Sutra ne se présente pas comme un ensemble de préceptes universels que tout un chacun serait tenu d'appliquer à la lettre mais au contraire comme un moyen d'identifier à quel type de couple le lecteur s'apparente, afin d'adapter son comportement intime. Pas le menu répétitif et rébarbatif de la cantine mais celui, presque infini, d'un grand restaurant.

*Ce que n'est pas le Kama Sutra*

Un buffet dans lequel piocher n'importe quelle position. Cela reviendrait à se ruer sur de la nourriture proposée à volonté, sans se demander s'il est plus agréable de commencer par la mousse au chocolat ou par le cocktail de crevettes.



### *Ce qu'est le Kama Sutra*

Un ensemble de plats à partir duquel vous allez être en mesure d'établir votre menu, ou plutôt vos menus, avec les ingrédients qui vous conviennent.

Car, comme certains plats à la carte des restaurants, les positions amoureuses sont parfois trompeuses. Telle semble si appétissante sur la photo... et si peu adaptée à ce que vous désirez réellement. Telle autre sera parfaite pour conclure, mais inadéquate à une consommation en début de « repas ».

Ainsi, de la même manière que vous connaissez vos besoins, vos préférences ou vos intolérances alimentaires, il va falloir les établir pour votre sexualité. C'est le seul moyen pour vous d'obtenir un résultat adapté et à chaque fois plaisant.

**Votre Kama Sutra rien qu'à vous, en quelque sorte à la carte.**

Évidemment, dans le cadre du couple, les choses sont plus compliquées encore qu'à table. Car, à chaque étape, c'est comme si vous choisissiez pour deux, et pas seulement pour votre seule « assiette ».

**Prêt(e)s à tenter l'aventure ?**

**Prêt(e)s à vous régaler ?**

# I. Dès l'entrée, customisez !

## 1- À la découverte de vos zones érogènes

Les couples débutants (ou ceux qui ne se sont jamais posé beaucoup de questions à propos de leur sexualité) ont tendance à imaginer que tous les corps fonctionnent à peu près de la même manière dans un lit. Que pour une caresse donnée, on obtient forcément une réponse standardisée. Erreur fatale !


Notre histoire personnelle, la manière dont notre corps a été éveillé au plaisir, font de chacun d'entre nous un partenaire sexuel unique, dont les réponses aux divers stimuli érotiques ne sauraient être prévues par avance ou devinées par l'autre.

**En pratique :** pour mieux vous connaître, **placez une croix sur chacune de vos cinq zones érogènes secondaires** (hors organes génitaux) les plus sensibles sur les silhouettes de la page ci-contre. Pour chacune d'elles, donnez une note de 1 à 5 en fonction de l'agrément perçu quand votre partenaire la caresse. Si vous ne savez pas répondre de tête à ce petit questionnaire, demandez à votre partenaire de caresser les zones suivantes, afin de déterminer votre choix.

**Et maintenant, affinez la connaissance de vos zones érogènes en déterminant la manière dont vous préférez les voir stimulées.**



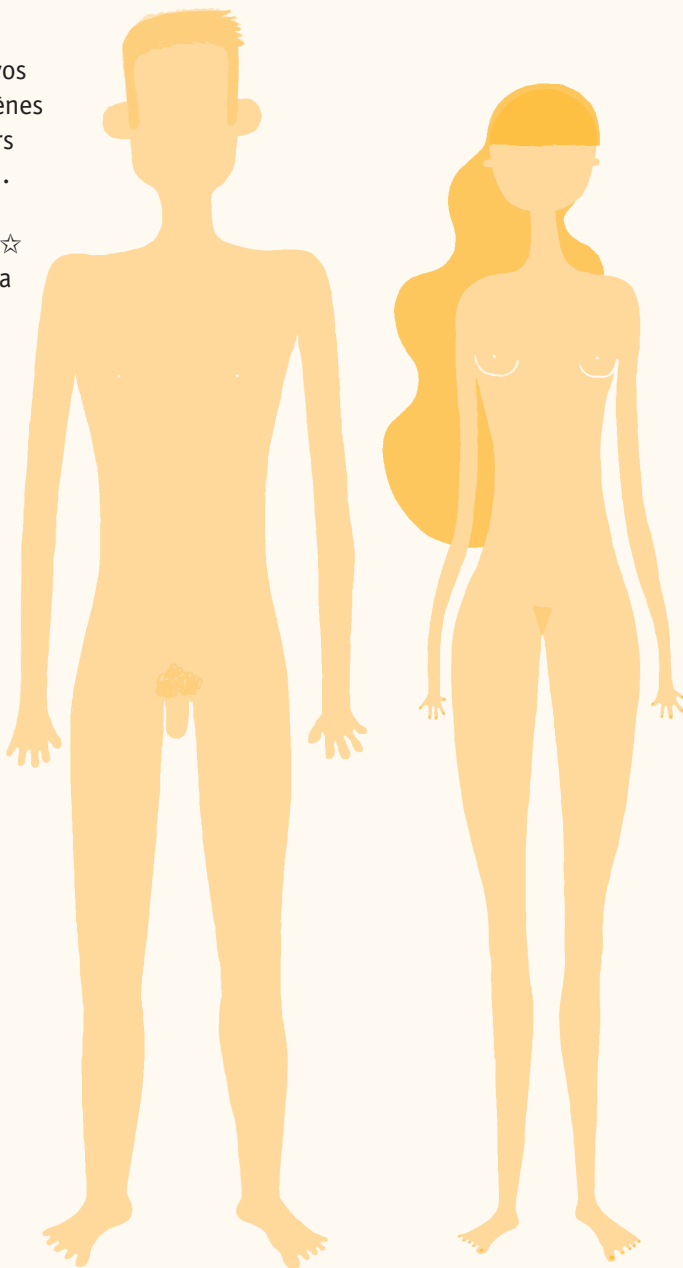
**Elle.** Madame, dans le tableau ci-dessous, reportez les 3 zones (hors sexe) les plus agréables pour vous, et indiquez pour chacune d'entre elles comment la stimuler selon votre goût (plusieurs choix sont possibles) :

	 Caresser avec les doigts/ mains	Lécher	Embrasser/sucer	Stimuler avec un vibromasseur	Caresser avec un accessoire (plume, etc)	Mordiller	Stimuler doucement	Stimuler avec vigueur	Stimulation brève	Stimulation longue
Zone 1.										
Zone 2.										
Zone 3.										




## Elle & Lui

Placez une croix sur chacune de vos cinq zones érogènes secondaires (hors zones génitales). Notez chacune de 1 à 5 ☆☆☆☆☆ en fonction de sa sensibilité.





**Lui.** Monsieur, dans le tableau ci-dessous, reportez les 3 zones (hors sexe) les plus agréables pour vous, et indiquez pour chacune d'entre elles comment la stimuler selon votre goût (plusieurs choix sont possibles) :

		Caresser avec les doigts/ mains	Lécher	Embrasser/sucer	Stimuler avec un vibromasseur	Caresser avec un accessoire (plume, etc)	Mordiller	Stimuler doucement	Stimuler avec vigueur	Stimulation brève	Stimulation longue
Zone 1.											
Zone 2.											
Zone 3.											

### Ce qui vous fait vibrer d'emblée

À l'issue de cette première exploration, il est probable que vous ayez découvert certaines choses sur votre propre fonctionnement comme sur celui de votre partenaire. Pour que cet acquis ne reste pas lettre morte, pensez à appliquer sur chacun de vous deux, lors de vos prochaines caresses, au moins une des combinaisons ainsi mises en évidence.

Par exemple, pour Elle : masser la nuque, caresser le ventre, puis mordiller l'oreille.

Au bout de quelques séances, et si l'enchaînement choisi est aussi agréable que vous le pensiez, cela devrait devenir un automatisme. Comme un raccourci vers l'éclosion de vos désirs.

### Je te tiens, tu me tiens...

Mais comme le sexe est un élan spontané, et pas une vulgaire leçon que l'on récite, il arrive souvent que, dans le feu de l'action, les gestes ne soient pas tout à fait ceux que l'on avait prévus. Bien souvent, celui qui agit tend à utiliser ses propres zones érogènes pour stimuler celles de son partenaire. En faisant de la sorte, vous démultipliez certes vos chances d'allumer un à un ses sens, mais vous n'êtes pas non plus à l'abri d'un effet déplaisant.

Pour éviter les mauvaises surprises, complétez ensemble le tableau ci-contre. Mettez en contact chacune des zones mentionnées avec chacune des zones de votre partenaire, et cochez selon l'agrément ressenti. Si vous cochez tous les deux une association donnée de deux zones (par exemple, poitrine d'Elle contre poitrine de Lui), vous pouvez alors la retenir comme faisant partie des ingrédients de base de vos préliminaires. Notez qu'il s'agit moins d'établir un menu définitif que d'éliminer les combinaisons qui ne vous satisfont pas. Au même titre que vous avez banni le coulis de fraises sur le saucisson ou les cornichons dans le gâteau au chocolat.



												
Lui Elle		Lèvres	Langue	Nez	Oreilles	Nuque	Poitrine	Ventre	Pubis	Cuisses (intérieur)	Fesses	Pieds (plante)
		Lèvres										
Langue												
Nez												
Oreilles												
Nuque												
Poitrine												
Ventre												
Pubis												
Cuisses (intérieur)												
Fesses												
Pieds (plante)												

Surtout, effectuez cette dernière phase exploratoire sans idées préconçues ni tabou. Bien sûr, il pourra vous paraître incongru de caresser le pubis de Madame avec l'oreille de Monsieur, ou encore la nuque de Monsieur avec les seins de

Madame. Riez-en, mais ne vous arrêtez pas là. De ce jeu peuvent naître de véritables révélations érotiques. L'idée générale, c'est que votre corps tout entier peut être un instrument de plaisir.

Dans un second temps, vous pourrez tester à nouveau les quelques combinaisons qui auront retenu vos deux suffrages, et établir la short-list des trois ou quatre qui ont votre préférence.

## 2 - Mises en bouche

Pratique exotique il y a encore un siècle, le sexe bucco-génital est devenu de nos jours l'une des figures imposées des rapports de couple. 78 % des femmes auraient déjà pratiqué la fellation et 56 % des hommes le cunnilingus. Rappelons ici que, s'il constitue un préliminaire appréciable, parfois même un substitut satisfaisant au rapport dit « complet » (avec coït), le sexe oral ne saurait être imposé. Pour dire les choses crûment, sucer ou lécher son partenaire n'a rien d'obligatoire. Certes, on peut prendre plaisir à la pratiquer, mais elle doit être motivée en premier ressort par une volonté de combler celui ou celle à qui on le propose.

De fait, quand une caresse bucco-génitale est effectuée de manière contrainte ou routinière, elle est rarement agréable, pour celui qui la dispense comme pour celui qui la reçoit. Que l'on suce ou que l'on lèche, il convient donc de s'intéresser au préalable à celui ou celle qu'on gâte de la sorte. Bien qu'étant des « Entrées » de choix, annonciatrices d'un savoureux repas, le cunnilingus ou la fellation ne sont pas des recettes standard qu'on pourrait appliquer de la même manière à tou(te)s.

### 2.1 - La meilleure façon de lécher

Étant entendu que chaque sexe de femme réagit aux stimulations d'une manière qui lui est propre, prenez le temps d'affiner votre connaissance de celui de votre partenaire, avant de vous ruer dessus, toute langue dehors !

L'erreur la plus courante est en effet de ne considérer le sexe féminin et les différentes parties qui le composent (grandes lèvres, nymphes, capuchon, clitoris, vestibule, vagin) comme un tout indifférencié, qu'il suffirait de laper à grands coups. Rien n'est moins vrai. Monsieur, pour affiner votre approche, demandez donc à votre partenaire de remplir la grille ci-contre, en votre présence, afin qu'elle définisse quelle action elle apprécie (ou non) pour chacune des zones concernées :



	Capuchon du clitoris	Gland clitoridien	Grandes lèvres	Petites lèvres	Vestibule vaginal
Aspirer/pomper avec les lèvres					
Sucer comme une sucette					
Lécher à grands coups					
Lécher à petits coups					
Titiller					
Boxer avec la langue					

La seule règle à retenir en la matière, c'est que si diverses variations sont appréciées pour commencer, chaque femme connaît généralement *une* caresse spécifique de sa zone génitale qui, pratiquée suffisamment longtemps et avec régularité, peut lui provoquer un orgasme.

Pour une approche encore plus personnalisée, ne vous contentez pas de cocher la case correspondante à chaque zone et action choisie, mais indiquez : la vivacité (**Rapide** ou **Lent**), l'intensité (**Fort** ou **Doux**), la durée (**Bref** ou **Prolongé**) qui ont votre préférence.

### Variantes diverses

Les zones érogènes primaires de la femme étant par nature peu saillantes, la position adoptée a son importance sur les sensations offertes. Celle retenue par la plupart des couples (Madame allongée sur le dos, jambes écartées, Monsieur allongé face à l'entrejambe de sa partenaire) est hélas loin d'être la plus adaptée : peu confortable pour l'homme (nuque cassée, amplitude faible des mouvements), elle interdit des cunnilingus prolongés.

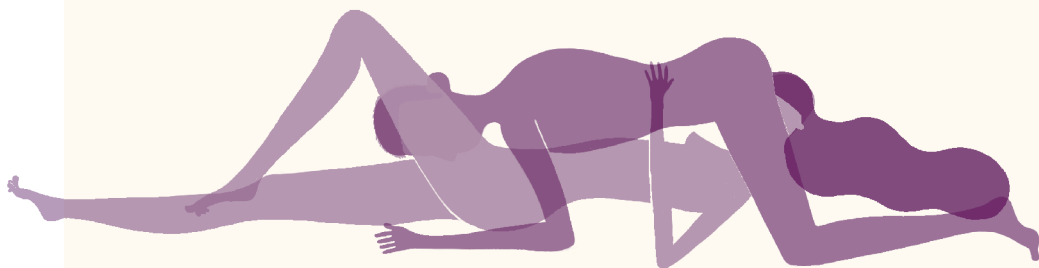
Une fois votre panel de caresses établi, testez donc d'autres postures, afin de définir celles qui vous conviennent le mieux. Les critères à prendre à considération doivent être :

- Le confort des deux partenaires ;
- L'ouverture large de la vulve, pour l'accès immédiat à toutes les zones érogènes ;
- La capacité de Monsieur à effectuer des mouvements amples avec sa bouche/sa langue.

La liste des positions en fin d'ouvrage vous propose trois figures qui constituent autant de variantes d'« Entrées » possibles. Voir le Paradis (p. 38), la Feuille (p. 42), et l'Adoration (p. 40).

Si Madame se sent assez à l'aise avec le fait d'offrir une vue très directe sur son sexe, la posture de loin la plus agréable *et* efficace à la fois consiste pour elle à s'allonger tête-bêche sur le corps étendu de son partenaire, comme elle le ferait pour un 69. Mais au lieu de prendre elle-même le sexe de l'homme en bouche, elle se contente d'arrondir le dos et de reposer son visage et son buste sur le ventre ou le flanc de Monsieur. Ce dernier veillera de son côté à caler sa nuque avec un oreiller assez épais pour ne pas avoir à forcer sur ses cervicales à chaque coup de langue.

Ainsi installés, le cunnilingus peut durer aussi longtemps qu'il plaira aux deux amants...



## 2.2 - La meilleure façon de sucer

Étant entendu que chaque sexe d'homme réagit aux stimulations d'une manière qui lui est propre, prenez le temps d'affiner votre connaissance de celui de votre partenaire, avant de vous ruer dessus, toutes lèvres dehors !

L'erreur la plus fréquemment commise est de se concentrer sur le seul gland du pénis, et de lui appliquer un mouvement de succion régulier, comme s'il s'agissait de faire fondre le plus vite possible une boule de glace dans son cornet.

Sachez-le, malgré « l'efficacité » de cette méthode (éjaculation rapide), elle est tout sauf gratifiante pour votre partenaire. Madame, pour affiner votre approche, demandez donc à Monsieur de remplir la grille ci-contre, en votre présence, afin qu'il définisse quelle action il apprécie (ou non) pour chacune des zones concernées :





	Gland	Base du gland	Frein	Méat	Hampe
Aspirer/pomper avec les lèvres					
Sucer comme une sucette					
Lécher à grands coups					
Lécher à petits coups					
Titiller					
Boxer avec la langue					

La seule règle à retenir en la matière, c'est que Monsieur n'appréciera réellement ce que vous lui prodiguez que si vous variez les stimulations. En d'autres termes, si vous prenez votre temps, signe pour lui que vous appréciez ce que vous faites.

Pour une approche encore plus personnalisée, ne vous contentez pas de cocher la case correspondante à chaque zone et action choisie, mais indiquez : la vivacité (**Rapide** ou **Lent**), l'intensité (**Fort** ou **Doux**), la durée (**Bref** ou **Prolongé**) qui ont votre préférence.

### Variantes diverses

Côté homme, *a priori* pas de problème d'accès à son sexe. Toutes les positions sont donc « bonnes ». À deux bémols près :

- Tout sexisme mis à part, la fellation n'est réellement satisfaisante pour l'homme qui la reçoit que s'il se sent en position de domination et s'il bénéficie d'une vue complète de la scène. Ainsi, les postures où il surplombe sa partenaire penchée sur son membre sont à privilégier.
- L'intromission d'un pénis en érection dans la bouche n'est pas une chose anodine. Certaines femmes ne l'acceptent qu'à condition de pouvoir contrôler de manière précise la longueur avalée. Par ailleurs, cette maîtrise leur permet aussi de doser leurs caresses de manière plus précise, et d'atteindre les différentes zones ciblées, y compris le scrotum et le frein. Par conséquent, les positions où la femme ne dispose pas d'un espace de recul sont à proscrire.

Dans notre sélection de positions, nous avons retenu deux « Entrées » comportant une fellation et sacrifiant aux critères ci-dessus : le Chasseur (p. 44) alliant « domination » et confort ; et l'Offrande (p. 46) où l'attitude de la femme est plus soumise.

### **3 - Des Entrées à combiner**

Comme nous l'avons déjà dit, aucune méthode érotique ne saurait se substituer à ce qui fonctionne d'instinct entre partenaires.

Néanmoins, en établissant un ou plusieurs programmes de référence pour vos préliminaires, fruits de vos observations passées (voir pages précédentes), vous connaîtrez une phase d'excitation plus rapide et surtout plus intense.

#### **1 - Une pincée de vos caresses favorites**

Parmi vos stimulations de zones érogènes secondaires préférées (I-1, À la découverte de vos zones érogènes), sélectionnez chacun :

- A - Une zone où vous voulez être stimulé(e) manuellement.
- B - Une zone où vous voulez être stimulé(e) avec la bouche.
- C - Une zone où vous appréciez d'être stimulé(e) par une zone érogène de votre partenaire.

#### **2 - Une cuillerée de vos jeux de bouche préférés**

Pour permettre à votre partenaire de vous dispenser votre caresse bucco-génitale préférée, sélectionnez chacun :

- D - Une posture offrant une stimulation d'intensité moyenne, mais confortable pour celui qui la prodigue ; à pratiquer longtemps.
- E - Une posture offrant une stimulation de forte intensité, même si elle est peu confortable pour celui qui la prodigue ; à pratiquer brièvement.

#### **Mélangez, pour des enchaînements savoureux**

Chacun votre tour, dispensez à votre partenaire l'enchaînement suivant : A-C-D (ou A-B-C si vous n'êtes pas d'humeur pour offrir du sexe oral cette fois-ci).

L'excitation étant généralement plus longue à venir chez les femmes, commencez de préférence par Madame.

Poursuivez maintenant, toujours en alternant, par un enchaînement : B-C-E (ou B-B-C si vous n'êtes pas d'humeur pour offrir du sexe oral cette fois-ci) en prenant soin de changer de zone par rapport au premier enchaînement, aux étapes B et C.

### 3 - Assaisonnez, et le tour est joué !

N'oubliez jamais que, lors des préliminaires plus encore que durant le coït proprement dit, tous les sens sont en éveil et peuvent contribuer à la montée progressive du désir. En combinant des stimuli de natures différentes, vous préparez d'autant mieux votre corps à l'explosion sensorielle qu'est l'orgasme. Pensez donc, à chacune des étapes, à mobiliser un autre de vos sens pendant la caresse, que vous la donniez ou que vous la receviez.

Exemples :

- Si vous embrassez, sucez ou léchez une zone érogène de votre partenaire vous pouvez caresser en même temps l'une de ses zones érogènes secondaires les plus sensibles (seins, mamelons, fesses, intérieur des cuisses, périnée) du bout des doigts.
- À l'inverse, pendant que vous caressez votre partenaire avec vos mains, rien ne vous empêche de plonger en même temps votre nez dans les zones les plus odorantes de son corps, qui sont aussi les plus chargées en phéromones : cheveux, aisselles, pubis, mamelons.
- Tandis qu'on vous offre un cunnilingus ou une fellation, pétrissez doucement le cuir chevelu de votre partenaire, sans toutefois appuyer sur sa tête ni presser son visage sur votre sexe.
- Alors que vos mains pétrissent les seins ou les fesses de votre partenaire, sucez doucement l'une de ses zones les plus charnues, ou à l'inverse offrez-lui à suçoter une de vos parties les plus saillantes.

## II. Des étreintes à votre goût

Quand on s'apprête à faire l'amour, on a toujours tendance à se comporter comme si on aimerait tout expérimenter. Mais on a souvent les « yeux plus gros que le ventre ».

Or, dans la « vraie vie », on n'apprécie pas tout ce qu'il y a au menu.

Or, dans la « vraie vie », celui ou celle avec qui nous partageons le lit n'a pas nécessairement les mêmes goûts que nous.

Or, dans la « vraie vie », on a rarement des heures de tranquillité devant soi, une excitation maximale et un corps paré aux plus fougueuses acrobaties.

### 1 - Pour se mettre à table

C'est pourquoi, certaines positions de coït (pénétration partielle ou totale) font partie intégrante des « Entrées », c'est-à-dire de la mise en contact initiale des amants. Il est vrai qu'après quelques semaines, mois ou même années de cohabitation intime, ceux-ci se connaissent par cœur. Disons plutôt que chacun connaît l'état dans lequel était le corps de l'autre lors de leurs effusions précédentes... Mais cela ne présume en rien de ce que sera la fois prochaine.

Il serait déraisonnable d'espérer des sensations fortes dès la première position adoptée. À leur manière, les postures retenues constituent une suite logique aux caresses déjà prodiguées lors des préliminaires, notamment grâce au nombre très important de zones érogènes qu'elles mettent en contact (corps plaqués l'un contre l'autre).

Comme positions d'Entrée (non bucco-génitales) à privilégier, on retiendra donc :

- L'Assoupie (p. 48)
- L'Impromptue (p. 50)
- L'Arbre (p. 52)
- Le Bambou (p. 54)
- L'Empressée (p. 56)

À noter que la plupart d'entre elles ne permettent qu'une pénétration peu profonde, préambule logique à des coïts plus énergiques. En évitant des mouvements de grande amplitude, elles préservent Monsieur d'une éjaculation trop rapide et permettent à Madame de se mettre lentement en condition.

## 2 - Les petits plats dans les grands ?

Le texte original du Kama Sutra propose une base élémentaire pour accorder les partenaires sexuels en fonction de leurs « dimensions » respectives. On pourra ainsi établir une liste de positions plus ou moins adaptées, tant pour le confort que pour le plaisir recherché.

### a. **Elle** : êtes-vous biche, jument ou éléphante ?

Surtout, ne vous formalisez pas des animaux évoqués, quel que soit celui auquel vous êtes associée. Ils n'ont été choisis que pour figurer la taille et la plasticité du vagin des femmes de toute époque. Rien à voir, donc, avec la corpulence desdits animaux ! Ainsi :

- Si vous n'avez jamais accouché par voie naturelle : vous êtes biche.
- Si vous avez accouché d'un seul enfant par voie naturelle : vous êtes jument
- Si vous avez accouché de deux enfants (ou plus) par voie naturelle : vous êtes éléphante.

### b. **Lui** : êtes-vous lièvre, taureau ou cheval ?

S'agissant de vous, Messieurs, il va falloir jouer franc jeu. Car il est bien question ici de la taille de votre pénis (appelé *lingam* dans le Kama Sutra original) en érection. Pour rassurer tous les gabarits, sachez que la profondeur d'un vagin, du vestibule jusqu'au col de l'utérus, est de dix à douze centimètres en moyenne. Un « engin » démesuré n'est donc pas plus apte à procurer des sensations folles à votre partenaire qu'un sexe de dimension plus modeste. Sous nos latitudes, la moyenne d'une verge érigée tourne autour de 13 centimètres, signe que la nature est plutôt bien faite !

- Lièvre : < 12 cm en érection
- Taureau : entre 12 et 16 cm en érection
- Cheval : > 17 cm en érection

### c. Comment accorder vos profils ?

Commencez par vous référer au tableau ci-contre. En fonction de vos profils respectifs, vous trouverez quelles associations sont supposées être les plus agréables pour chacun d'entre vous.



	Biche	Jument	Éléphante
Lièvre	☆☆☆	☆☆	☆
Taureau	☆☆	☆☆☆	☆☆
Cheval	☆	☆☆	☆☆☆

Attention, toutefois. Ces associations reposent sur la manière dont vos organes sexuels s'accordent au moment de la pénétration. Elles ne tiennent pas compte des besoins respectifs de vos sexes pour atteindre le plaisir souhaité, ni des multiples paramètres de la pénétration : profondeur et tonicité de la position, durée pendant laquelle cette position peut être tenue, etc.

C'est pourquoi nous vous proposons ici une première grille de choix des positions, en fonction de l'accord de vos profils :

ACCORDS ☆ :

**Biche-Cheval** : sont à privilégier les postures à la fois peu toniques *et* offrant une pénétration peu profonde. Exemples :

- Le Missionnaire (p. 60)
- Le Tête-à-tête (p. 68)
- Le Hiéroglyphe (p. 72)
- Les Haubans (p. 106)
- Le X (p. 120)
- La Liane (p. 126)
- L'Inversée (p. 140)
- Les Cheveux longs (p. 142)
- L'Endormie (p. 148)

**Éléphante-Lièvre** : sont à privilégier les postures à la fois toniques *et* susceptibles de stimuler le point G. Exemples :

- La Prière (p. 64)
- Le Bateau ivre (p. 70)
- La Levrette (p. 80)
- La Brouette (p. 82)
- Le Siège à bascule (p. 84)
- La Renverse (p. 90)
- Le Pilier (p. 92)
- Le Tabouret (p. 94)

- La Balançoire (p. 98)
- Le Galop (p. 108)
- L'Équerre (p. 110)
- Le Cadenas (p. 124)
- L'Attablée (p. 130)
- Le Grand Piston (p. 132)

ACCORDS ☆☆ :

**Biche-Taureau** ou **Jument-Cheval** : sont à privilégier les postures à la fois toniques *et* offrant une pénétration peu profonde. Exemples :

- Le Tigre (p. 114)
- L'Amazone (p. 58)
- La Grenouille (p. 66)
- La Chaise longue (p. 76)
- La Croix (p. 78)
- Le Siège à bascule (p. 84)
- Le Cheval (p. 86)
- La Trêve (p. 88)
- Le Panda (p. 104)
- Le L (p. 116)
- Le M (p. 118)

**Jument-Lièvre** ou **Éléphante-Taureau** : sont à privilégier les postures toniques *et* offrant une pénétration profonde. Exemples :

- L'Amoureuse (p. 62)
- La Prière (p. 64)
- Le Bateau ivre (p. 70)
- Le Pont (p. 74)
- La Levrette (p. 80)
- La Brouette (p. 82)
- La Renverse (p. 90)
- Le Pilier (p. 92)
- Le Tabouret (p. 94)
- Le Coquillage (p. 100)
- L'Équerre (p. 110)
- Le Piston (p. 122)
- La Hussarde (p. 128)
- La Pompe (p. 134)

ACCORDS ☆☆☆ :


**Biche-Lièvre** ou **Éléphante-Cheval** : toutes les positions peuvent être expérimentées. Néanmoins, les amants ainsi idéalement accordés peuvent affiner leur préférence en fonction de critères plus précis (voir pages suivantes).

### 3 - Accordez vos conditions orgasmiques

Au-delà de ces premières recommandations, chacun de vous deux connaît en principe assez son propre corps pour déterminer quel type de stimulation des zones érogènes primaires (génitales) est le plus à même de vous mener à l'orgasme à l'issue du coït.

a. **Elle** : ce qui vous envoie en l'air

Cochez les propositions qui vous correspondent dans la grille ci-dessous. Veillez à ne retenir que les situations que vous avez déjà expérimentées, et dont vous avez retiré un plaisir intense (orgasme ou non).

	Avec le pubis	Avec le pénis	Avec ses doigts	Avec mes doigts	Avec un accessoire vibrant	Avec un autre accessoire (précisez)
1-Clitoris						
2-Point G						
3-Fond du vagin et col						
4-Anus						

Si votre plaisir nécessite deux actions combinées, munissez-vous d'un stylo de couleur et entourez les croix que vous avez cochées dans différentes cases.

b. **Lui** : ce qui vous cloue au lit

Cochez les propositions qui vous correspondent dans la grille ci-contre. Veillez à ne retenir que les situations que vous avez déjà expérimentées, et dont vous avez retiré un plaisir intense (orgasme ou non).





	Avec le vestibule vaginal	Avec le vagin entier	Avec ses doigts	Avec mes doigts	Avec un accessoire vibrant	Avec un autre accessoire (précisez)
1-Gland						
2-Hampe						
3-Scrotum						
4-Anus						

Si votre plaisir nécessite deux actions combinées, munissez-vous d'un stylo de couleur et entourez les croix que vous avez cochées dans différentes cases.

### c. La liste (provisoire) des positions retenues

Parce que tout plaisir se mérite, plongez-vous maintenant dans le détail des positions répertoriées en fin d'ouvrage (p. 158). Si votre couple bénéficie d'un accord ☆ ou ☆☆, référez-vous à la sélection de positions déjà définie (voir pp. 20 et 21).

Si votre couple jouit d'un accord optimal ☆☆☆, il vous faudra passer en revue l'ensemble des positions, pour déterminer si elles ont une chance de vous agréer.

Dans tous les cas, parcourez ces positions en leur appliquant vos goûts (voir « Accordez vos conditions orgasmiques ») déterminés aux pages précédentes.

### Pour la femme :

- Clitoris avec le pénis : voir rubrique « Clitoris stimulé »
- Clitoris avec le pubis : voir rubrique « Clitoris stimulé »
- Clitoris avec ses mains : voir rubrique « Zones érogènes accessibles par lui, Sur elle »
- Clitoris avec mes mains : voir rubrique « Zones érogènes accessibles par elle, Sur elle-même »
- Clitoris avec un accessoire vibrant : voir rubrique « Accessoires éventuels »
- Point G : voir rubrique « Point G stimulé : oui »
- Fond du vagin et col : voir rubrique « Pénétration profonde : oui »
- Anus : voir rubrique « Zones érogènes accessibles par lui, Sur elle » et rubrique « Accessoires éventuels »

### Pour l'homme :

- Gland : voir rubrique « Gland enveloppé : oui »
- Hampe : voir rubrique « Hampe enveloppée : oui »
- Scrotum avec ses mains : voir rubrique « Zones érogènes accessibles par elle, Sur lui »
- Scrotum avec mes mains : voir rubrique « Zones érogènes accessibles par lui, Sur lui-même »
- Anus : voir rubrique « Zones érogènes accessibles par elle, Sur lui » et rubrique « Accessoires éventuels »

L'application de ces critères essentiels doit vous permettre de retenir un nombre restreint de positions à tester :

- Celles qui satisfont les critères de la femme (Positions pour Elle)
- Celles qui répondent aux souhaits de l'homme (Positions pour Lui)
- Et enfin les éventuelles positions qui semblent bonnes pour les deux partenaires à la fois.

Si vous le souhaitez, consignez leurs noms et le n° de page de référence dans le tableau ci-dessous, de préférence au crayon noir. Cela constituera votre socle de positions élémentaires. Bien sûr, dans le temps, vous ne vous y cantonnerez pas. Mais vous saurez à l'avenir que vous pourrez puiser en toute confiance dans ce vivier validé par vos propres soins :

		Positions pour Elle	Positions pour Lui	Positions pour nous deux
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

## 4 - Affinez vos goûts

Une fois établie cette base de positions compatibles, il est encore possible d'affiner votre sélection, afin d'atteindre le Graal des postures qui correspondront réellement à vos attentes.

### - Selon le type d'échanges complémentaires voulus



Parmi cet éventail de pratiques complémentaires au coït proprement dit, cochez celles que vous avez déjà expérimentées et qui vous plaisent le plus

Pratique	Elle	Lui
Caresser les fesses de mon partenaire		
Que mon partenaire me caresse les fesses		
Caresser les seins de mon partenaire		
Que mon partenaire me caresse les seins		
Sentir le poids de mon partenaire sur moi		
Que mon partenaire sente mon poids sur lui/elle		
Voir le sexe de mon partenaire		
Que mon partenaire voie mon sexe		
Pouvoir embrasser mon partenaire		
Accéder à l'anus de mon partenaire		

# Le Lotus

**Grand classique de l'art d'aimer tantrique, le Lotus est une position tendre et fusionnelle... qui ne demande qu'à être pimentée.**

Le Lotus, c'est la position mettant en contact le plus de zones érogènes des deux partenaires. Ainsi, le sexe et la main ne sont plus les seuls instruments de stimulation à votre disposition. Chaque parcelle de votre peau peut réveiller (et révéler) celle de votre partenaire.

En rapprochant ainsi les deux visages, elle permet des baisers enflammés, des morsures espiègles ainsi que des caresses. Pour pimenter visuellement le tout, l'homme laissera glisser sa partenaire de ses cuisses jusqu'au support sur lequel ils sont assis. Le contact sera moins étroit et l'amant pourra ainsi accéder à la vulve et au clitoris de sa maîtresse.



## À la française !

Dans cette posture, selon vos morphologies respectives et la longueur de vos bras, il est possible à chacun d'entre vous d'atteindre l'anus de son partenaire. Ainsi, après vous êtes entendus sur le principe, caressez-en l'anneau extérieur, de la pulpe de votre index.

**Catégorie : Desserts**

**Stimulation pour elle : \*\*\*\*\***

**Stimulation pour lui : \*\*\*\*\***

**Intensité : \*\*\*\*\***

**Confort : \*\*\*\*\***

**Zones érogènes accessibles par elle :**

**Sur lui :** cheveux, visage, bouche, nuque, épaules, torse, ventre, fesses, cuisses, anus

**Sur elle-même :** cheveux, visage, bouche, seins, pubis, cuisses

**Zones érogènes accessibles par lui :**

**Sur elle :** visage, bouche, seins, pubis, fesses, cuisses, anus

**Sur lui-même :** visage, torse, ventre, pubis, cuisses

**Support privilégié :**

lit ferme ou sol

**Durée recommandée :**

longue

**Accessoires éventuels :**

vibromasseur de poche pour clitoris ou anus, anneau vibrant

**Posture tonique : non**

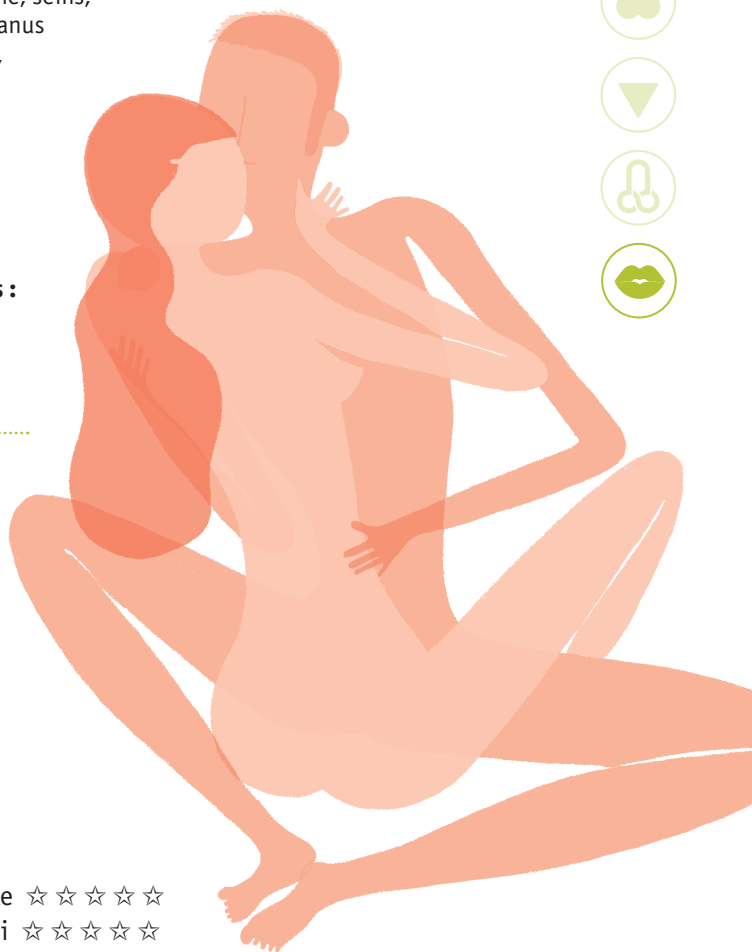
**Pénétration profonde : oui**

**Point G stimulé : oui** (selon gabarits et angle)

**Clitoris stimulé : oui** (base de la verge et pubis, selon l'angle)

**Gland enveloppé : oui**

**Hampe enveloppée : oui**



**Votre note :** Elle ☆☆☆☆☆

Lui ☆☆☆☆☆

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Kama Sutra à la carte**  
Emma Mars



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