

Table des matières

Remerciements.....	5
Avertissement.....	6
Félicitations !.....	7
Cercle infernal.....	10
Déclic.....	13
Pourquoi ce guide.....	15
Qui suis-je ?.....	17
Principes & utilisation du guide.....	19
Trop vite ?.....	23
Ne vous comparez pas-à-pas.....	25
Pourquoi en êtes vous là ?.....	26
Une définition.....	27
Le temps.....	28
Le rythme des femmes.....	29
Le dialogue est la clé.....	30
Faire jouir votre partenaire.....	33
Orgasme simultané ?.....	34
Chapitre à faire lire à votre amie.....	35
Pourquoi faites vous l’amour, quelles sont vos motivations ?.....	37
La pensée est créatrice.....	39
Poser des questions.....	41
Comment quitter son mental ?.....	43
Les fausses bonnes idées, les mauvais conseils.....	45
Détourner son attention.....	46
Se désensibiliser.....	47
Pourquoi ce n’est pas bon ?.....	49
Les étapes vers une intimité amoureuse satisfaisante.....	51
Étape 1 : reconnaître.....	52
Étape 2 : état d’esprit, jugements.....	55
Étape 3 : courage.....	57
Étape 4 : pratiquez.....	61
Connaître son corps.....	62
Excitation sexuelle.....	63
Logique de l’amant.....	64
Masturbation.....	65
Partie pratique.....	67
Exploration Retour au corps.....	68
Exploration Sensations en solo.....	69
Exploration sensations en duo sans pénétration.....	72
Exploration Masturbation en solo, première fois.....	75
Exploration Masturbation en solo, fois suivantes.....	77

Pas si vite

Exploration masturbation en duo sans pénétration.....	80
Exploration Muscle PC.....	84
Exploration du muscle PC en érection.....	87
Exploration Muscle PC 2.....	88
Exploration du muscle PC en érection.....	90
Exploration Masturbation en solo avec muscle PC.....	91
Faire descendre le niveau d'excitation.....	93
Jouir sans éjaculer.....	95
Exploration jouir sans éjaculer en solo.....	97
Exploration masturbation jouir sans éjaculer en duo.....	99
.....	100
Faire l'amour différemment.....	101
Se donner rendez-vous.....	102
Créer l'espace de rencontre.....	104
Communiquer pendant que l'on fait l'amour.....	105
Lubrifiant.....	107
Démarrer tranquillement.....	108
Quelle position.....	109
Immobilité.....	110
Respiration.....	112
Bouger lentement.....	113
La fin conventionnelle.....	114
La fin sèche.....	115
La fin sans orgasme.....	116
Conclusion.....	117
Annexes.....	118
Musiques subliminales.....	118
Clitoridienne ou vaginale ?.....	120