

LE GUIDE DE L'AMANT IDÉAL

par Alice Bergelac



**OU
COMMENT FAIRE L'AMOUR
AVEC UNE FEMME**

« Les seules femmes heureuses sur cette terre sont
celles à qui nulle caresse ne manque. »

G. DE MAUPASSANT

LE GUIDE DE L'AMANT IDEAL :

TABLE DES MATIERES

La table des matières est dynamique : cliquez sur le chapitre que vous voulez lire et vous y serez reporté automatiquement !

TABLE DES MATIERES	3
ACCÈS DIRECT AUX VIDÉOS INÉDITES	9
PRÉFACE, par Fabrice Julien	10
INTRODUCTION	17
PARTIE 1 : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIOLOGIQUE DES FEMMES	20
I. LES FEMMES ET LE SEXE	20
1- Sexe, évolution et héritage culturel	21
<i>Les comportements relatifs à l'évolution</i>	21
<i>Les comportements imputables au conditionnement social</i>	23
<i>A propos de la pression sociale et de la réputation</i>	24
2- La libération sexuelle	26
<i>Petit historique</i>	26
<i>Les femmes d'aujourd'hui, entre deux extrêmes</i>	27

II.	DESIR, EXCITATION, PLAISIR ET JOUISSANCE DE LA FEMME	32
1-	La montée du désir chez la femme	32
	<i>Les femmes ont-elles moins de désir que les hommes ?.....</i>	<i>32</i>
	<i>Un rapide point sur le rôle des hormones dans la libido.....</i>	<i>34</i>
	<i>« Je ne suis pas d'humeur »</i>	<i>36</i>
	<i>Le désir évolue en fonction de votre relation.....</i>	<i>37</i>
	<i>Et l'amour, dans tout ça ?</i>	<i>39</i>
2-	Faire naître le désir chez la femme	40
3-	La mécanique orgasmique, ou la transformation du désir en plaisir	42
	<i>Du désir découle le plaisir.....</i>	<i>42</i>
	<i>Manifestations physiologiques du désir au plaisir.....</i>	<i>44</i>
4-	Combattre la résistance, et réagir en conséquence	48
	<i>Elle fait semblant de ne pas comprendre</i>	<i>49</i>
	<i>Elle dit non</i>	<i>50</i>
	<i>Elle se tait et ne fait rien</i>	<i>51</i>
	<i>Elle se force</i>	<i>52</i>
	PARTIE 2 : TECHNIQUES POUR FAIRE JOUIR UNE FEMME	55
I.	CONNAITRE LES ZONES EROGENES DE LA FEMME POUR DES PRELIMINAIRES SAVOUREUX.....	55
1-	Les zones à stimuler lors de la sexualisation.....	56
1-	Quelles zones stimuler en guise de préliminaires ?	58
2-	Zoom sur zones érogènes primaires.....	60

<i>La poitrine</i>	60
<i>La vulve</i>	61
<i>A propos du clitoris</i>	62
<i>A propos des autres zones de la vulve</i>	63
<i>Le vagin</i>	63
<i>L'utérus</i>	65
3- Les bons gestes pour stimuler les zones érogènes secondaires de la femme	66
<i>Le massage coquin</i>	66
<i>L'importance du baiser</i>	67
<i>Les différentes façons de la caresser / masser</i>	68
4- La bonne attitude	72
5- La botte secrète	73
<i>Le poids de l'image : porno et compagnie</i>	73
<i>Le poids des mots : le dirty talk et ses variantes</i>	74
II. FAIRE JOUIR UNE FEMME : TECHNIQUES ET POSITIONS SEXUELLES	77
1- A propos de l'orgasme	77
<i>Définition de l'orgasme</i>	77
<i>Conceptions et idées reçues</i>	78
<i>Reconnaître un orgasme</i>	79
<i>L'orgasme multiple</i>	80
2- Le frottement, ou <i>humping</i>	81
<i>Qu'est-ce que le humping ?</i>	81

Le Guide de l'Amant Idéal – par Alice Bergelac

<i>Comment pratiquer le humping ?</i>	82
3- La masturbation mutuelle et le doigtage	84
<i>Avant-propos</i>	84
<i>Le doigtage vaginal</i>	85
<i>Le doigtage anal</i>	89
<i>Les positions pour la doigter (vaginal et anal)</i>	91
<i>Les combos gagnants</i>	92
4- Le sexe oral : cunnilingus et anulingus	93
<i>Avant-propos</i>	94
<i>Hygiène et santé</i>	96
<i>Comment bien la lécher ?</i>	99
5- La pénétration vaginale	105
<i>Généralités</i>	105
<i>Savoir se protéger</i>	105
<i>Lubrification</i>	110
<i>Positions : Kamasutra pratique</i>	111
6- La pénétration anale	119
<i>Généralités</i>	119
<i>Savoir se protéger</i>	120
<i>Hygiène et santé</i>	120
<i>Positions</i>	121
III. ASTUCES COMPLEMENTAIRES POUR DES EXPERIENCES PLUS INTENSES ET PIMENTER VOS RAPPORTS	123
1- Le BDSM soft	123

Le Guide de l'Amant Idéal – par Alice Bergelac

<i>La fessée</i>	123
<i>La strangulation</i>	124
<i>Le tirage de cheveux</i>	126
<i>La contrainte</i>	126
2- Erotisation et accessoires	127
<i>Jeux de rôles</i>	127
<i>Les accessoires</i>	129
<i>Les jeux « tout court »</i>	130
<i>Les sex-toys</i>	130
IV. ETRE PERFORMANT, BANDER DUR ET LONGTEMPS	135
1- Les règles d'or de l'amant idéal	135
<i>Règle n°1</i> :	135
<i>Règle n°2</i> :	135
<i>Règle n°3</i> :	136
<i>Règle n°4</i> :	136
<i>Règle n°5</i> :	136
2- Le stress de la performance	137
<i>Qui peut souffrir de ce trouble ?</i>	137
<i>Transformer le stress de la performance en énergie positive et constructive</i>	138
<i>Les femmes aussi stressent</i>	139
3- Vous n'arrivez pas à avoir une érection (ou vous avez peur que ça vous arrive)	140
<i>Analyser le phénomène</i>	141
<i>Ce qu'en pensent les femmes</i>	142

Le Guide de l'Amant Idéal – par Alice Bergelac

<i>Comment réagir quand ça arrive ?</i>	143
<i>Comment enrayer le problème ?</i>	145
4- Vous avez du mal à garder votre érection (ou vous avez peur que ça vous arrive)	148
<i>Analyser le phénomène</i>	148
<i>Ce qu'en pensent les femmes</i>	149
<i>Que faire si ça vous arrive ?</i>	150
<i>Cas particulier : vous débandez pendant un cunnilingus</i>	152
<i>Un autre cas particulier : le préservatif</i>	153
5- Vous avez peur de jouir trop vite (ou vous avez peur que ça vous arrive)	155
<i>A partir de quand peut-on dire que c'est « trop rapide » ?</i>	155
<i>Ce qu'en pensent les femmes et la réaction adéquate à avoir si ça vous arrive</i>	156
<i>Quelles solutions s'offrent à vous ?</i>	157
<i>Faut-il se masturber avant un rendez-vous ?</i>	161
<i>Cas particulier : vous jouissez vite mais vous récupérez rapidement...</i>	162
6- Vous êtes encore vierge	163
CONCLUSION	165
POUR ALLER PLUS LOIN	167
Livres et formations vidéos :	167
Coaching :	168
Cadeau : merci pour votre achat !!!	169

ACCÈS DIRECT AUX VIDÉOS INÉDITES

Pour les curieux et les pressés (je vous connais ! ;-)), voici les liens d'accès aux vidéos exclusives. Vous retrouverez les liens vers ces mêmes vidéos au fil de votre lecture, dans les chapitres concernés.

Accessible uniquement dans la version complète du livre

>> **[accès à la version complète](#)** <<

PRÉFACE, PAR FABRICE JULIEN

Beaucoup d'hommes cherchent des conseils pour parvenir à coucher avec des femmes, mais trop peu se soucient de leur donner du plaisir une fois qu'elles sont séduites.

Lors de mon apprentissage, il est vrai que j'ai moi aussi commencé par lire des guides pour apprendre à séduire des filles. Je pensais que j'allais devenir un bon coup à force d'expérience. Sauf que ça ne s'est pas passé comme prévu. Sans conseils extérieurs, il est difficile de révéler son plein potentiel rapidement. On ne saurait penser à tout.

Au début, j'étais un peu précoce, je venais rapidement. Cela veut dire que je me mettais en quatre pour déshabiller des nanas mais que le sexe était très rapide. « Tout ça pour ça », me disais-je ?

Il faut savoir qu'il y a des femmes qui ne le disent pas quand un homme est nul au lit. Elles ont peur de le vexer. Mais étant quand même empathique, je m'apercevais que quelque chose n'allait pas. Alors, je creusais la question et j'ai bien dû faire face à la réalité : elles aussi se disaient « tout ça pour ça ?! » Si j'aimais sincèrement les femmes, je ne devrais pas seulement apprendre à les draguer mais aussi à bien leur faire l'amour.

J'ai aussi eu un risque de réputation. Je suis sorti avec une fille qui me plaisait beaucoup mais avec qui j'avais des amis communs. Je n'aurais pour rien au monde voulu qu'elle aille dire à qui veut l'entendre dans notre cercle social commun que j'étais un mauvais coup.

J'ai donc décidé d'apprendre. Je me suis documenté, j'ai visionné des vidéos (mais il n'existait pas de formation vidéo), lu des *ebooks* (parfois un peu bidons), des livres écrits par des hommes et par des femmes, etc. Et puis j'ai expérimenté.

Je dirais qu'il m'a fallu deux ans entre le moment où je me suis soucié de devenir bon au lit et le moment où j'étais 100% sûr de moi. Bien sûr, l'apprentissage de quelques techniques a rapidement suffi pour recevoir des compliments (c'était très gratifiant) mais il m'arrivait encore parfois des accidents.

Le dernier gros accident date de 2012. J'avais promis à une fille avec qui on s'entendait super bien qu'elle allait prendre son pied et tout. Mais je suis venu trop vite, n'ai pas rebandé et ne suis pas arrivé à la faire jouir en cunni parce que j'ai paniqué. Non seulement elle ne m'a jamais rappelé après, mais malheureusement, elle a terni ma réputation pendant plusieurs années. Je me souviens que j'ai dragué deux autres filles depuis qui étaient intéressées au départ, mais qui m'ont finalement dit « je ne veux pas qu'on se revoie, car une copine m'a dit que tu étais un mauvais coup ». Je sais que c'était cette fille.

Chaque erreur se paye cash et certaines peuvent se payer pendant plusieurs années. Il est donc important, non pas de vivre dans la peur de ne pas assurer, mais de se former et de s'entraîner à comprendre les femmes sexuellement.

La majorité des hommes pensent que cela ne s'apprend pas, d'être un bon coup. Evidemment, c'est plus facile pour l'ego de penser cela, ça évite pas mal de remise en question et de travail. La plupart des hommes pensent qu'il suffit de lécher 3 secondes le clito d'une femme (qu'ils situent généralement mal) ou de rentrer leur queue 3 minutes dans un vagin pour faire jouir une femme. Quelle naïveté !

La plupart des femmes ne le disent d'ailleurs pas à un homme quand il n'est pas un bon coup. Cela mène certains à penser que ce sont des dieux du sexe alors qu'ils sont loin du compte...

Il y a ainsi pas mal de mecs qui promettent monts et merveilles à une femme pour la chauffer... puis qui se révèlent un peu nuls. Laisant ainsi penser aux femmes que tous les mecs sont égoïstes au lit et que coucher pour le plaisir ne présente que peu d'intérêt.

L'objectif du **Guide de l'Amant Idéal** est de vous éclairer à la fois sur la technique mais aussi et surtout sur la psychologie de ce qu'attend une femme d'un homme au lit. Grâce à ce livre, vous allez devenir l'un des rares mecs de votre ville qui assure POUR DE VRAI au lit.

De plus, dans mon *best-seller* [Le Guide du Bon Coup](#), je vous explique comment il faut faire concrètement pour donner du plaisir à une femme. Comment utiliser vos doigts, votre langue, quelles positions sexuelles faire, comment savoir si elle a joui ou si elle simule, etc. Il s'agit d'un très bon complément technique à cet ebook.

Ce que le guide d'Alice apporte de plus est un éclairage sur la psychologie de la femme sexuelle... et je trouve cela très important à mettre en lumière. Si tout ce matériel d'apprentissage avait existé à mon époque, je n'aurais pas eu besoin de deux ans pour devenir très bon.

Beaucoup d'hommes pensent que les femmes n'aiment pas le sexe et qu'elles couchent juste pour faire plaisir à leur mec. C'est d'ailleurs effectivement le cas de certaines qui n'espèrent même plus tomber sur un bon coup. Elles n'y croient plus parce qu'elles ont trop été déçues par le passé et sont blasées.

Si vous lisez ce livre aujourd'hui c'est que vous êtes un homme qui cherche à s'améliorer (je trouve cela très noble), voire qui vise l'excellence au lit, et qui aime vraiment les femmes et veut leur plaisir.

Jamais vous ne devriez avoir honte de prendre des conseils en sexualité ! Vous êtes un homme intelligent parce que vous avez bien

compris que vous avez tout intérêt à être un bon coup. Et aucune femme ne devrait se moquer de vous parce que vous le faites pour leur bien... si tous les mecs faisaient comme vous, le monde serait bien moins frustré sexuellement et tournerait sans doute plus rond.

Passer à l'horizontale avec une femme ne sera plus un moment où vous aurez la pression de la performance parce que vous saurez que vous allez être un des meilleurs coups de sa vie. Déjà, pour l'ego, c'est top ! Se dire qu'elle se souviendra de vous et parlera de vous à ses copines comme l'un de meilleurs coups de sa vie, c'est incroyable ! Je me souviens d'une fille qui a recommandé à une de ses potes de coucher avec moi aussi. On se sent vraiment puissant dans ces moments-là !

Pour la femme aussi c'est génial de tomber sur un mec comme vous. Comme je l'ai déjà évoqué : beaucoup de femmes n'ont jamais vraiment été bien baisées dans leur vie. Ou alors, elles tombent rarement sur un bon coup. Vous allez lui redonner foi en l'humanité.

Je me souviens d'une fille qui faisait des études de médecine et qui me disait que les mecs en médecine avaient beau apprendre des choses sur l'anatomie féminine, ils ne savaient pas stimuler le point G correctement. Elle a fait des pieds et des mains pour me revoir, même si elle est venue au premier rendez-vous sans conviction.

CELA VEUT DIRE QU'UNE FILLE VOUDRA VOUS REVOIR SI VOUS LUI FAITES PRENDRE SON PIED, MEME SI VOUS N'ETES PAS VRAIMENT SON GENRE.

Il y a des meufs qui ont couché avec moi juste parce qu'elles avaient envie de baiser. Puis qui se sont accrochées à moi parce que j'étais un bon coup. Et cela m'a permis de leur faire découvrir ma personnalité, de me faire apprécier, et de les apprécier. De plus, quand vous faites jouir une femme, elle secrète de l'ocytocine, hormone de l'attachement (dans la nature, c'est fait pour que vous restiez ensemble pour concevoir un bébé et l'élever). Cela veut dire qu'elle va s'attacher à vous naturellement.

Enfin, une autre chose que j'ai remarquée c'est que les filles sont plus à même de vouloir vous faire plaisir quand vous les rendez folles au lit. Quand vous leur faites prendre leur pied, elles ont tendance à vouloir vous rendre la pareille. A bon cunni, bonne pipe (par exemple) !

Une femme satisfaite au lit aura plus de libido et voudra baiser avec vous souvent. Finies les périodes de deux semaines où vous restez avec une fille et faites tout sauf baiser. Même quand elle aura ses règles, elle aura envie d'au moins vous sucer, pour vous combler comme vous la comblez d'habitude.

Enfin, une femme qui prend son pied avec un mec a envie de réaliser ses fantasmes : elle sera plus à même de vous dire OK pour faire un plan à trois avec une autre fille ou pour accepter d'aller en club libertin...

Dernier avantage que je voudrais développer ici à devenir un bon coup : la confiance sexuelle. Quand vous savez que vous serez l'un des meilleurs coups de la vie d'une femme, vous savez que vous êtes une chance pour elle.

Cette conviction, renforcée par tous les compliments que vous recevez dans votre vie sexuelle active, aide à avoir plus d'audace quand on drague, à viser des femmes plus belles parce qu'on sait qu'on a de la valeur, et à mieux vivre les rejets (on se dit qu'elle y perd plus que nous parce qu'il y a beaucoup de jolies filles mais peu d'hommes bons coups).

| [En savoir plus sur le *best Seller* de Fabrice](#)

[Julien : Le Guide du Bon Coup](#) |



INTRODUCTION

Peut-on réellement dire qu'hommes et femmes sont égaux quand la nature nous montre que chaque sexe se distingue de l'autre ? Et ce, même si c'est pour mieux nous rapprocher ?



Si vous souhaitez combler une femme au lit, vous devez commencer par admettre que si les clichés ont la peau dure, c'est parce qu'ils trouvent un ancrage dans une certaine forme de vérité... Disons-le donc clairement : oui, la psychologie féminine est complexe et est très différente de la psychologie masculine. Oui, les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus. Mais Mars et Vénus n'étaient-ils pas des couples les plus glamours de l'Olympe ?

Mon intention est claire et sans détour : **je souhaite vous aider à comprendre comment fonctionne une femme. C'est l'outil indispensable qui vous permettra de la séduire, d'éveiller son**

désir, de faire monter son excitation, et enfin de la faire jouir.

C'est aussi **la clé qui vous permettra de garder une femme** : ceux qui utilisent des techniques sans les comprendre peuvent réussir à faire jouir une femme une seule fois, parce qu'elle était déjà disposée et très excitée. Mais dans la vraie vie, la vie quotidienne, les femmes ne sont certainement pas toute en train de ne penser qu'au sexe, elles ne sont pas toutes surexcitées à attendre qu'un homme se dévoue et leur fasse l'amour. Le sexe, pour une femme, c'est toute une histoire ! **Avant de coucher avec une femme, encore faut-il la mettre dans de bonnes dispositions... Ceux qui ont suivi [ma formation sexualisation](#) savent de quoi je parle !**

Certains d'entre vous trouveront sans doute injuste que je leur demande, à eux, en tant qu'homme, de faire l'effort de se mettre à la hauteur des femmes. A ceux-là, je leur répondrai deux choses. La première étant que les reliquats de galanterie et de machisme des temps passés ont rendu les femmes passives, telles des fruits qui attendent d'être cueillis. La seconde étant que, si on peut demander aux femmes de faire l'effort intellectuel de comprendre les hommes, on ne peut demander à leur corps de répondre de la même manière aux stimuli sexuels. **Sur le plan physiologique, nous ne sommes pas égaux, et c'est aussi cela que nous allons décortiquer ensemble.**

Sur bien des aspects, les femmes sont des créatures si complexes qu'elles-mêmes ont du mal à se connaître parfaitement. Les femmes souffrent de ces incompréhensions et de la communication difficile entre les deux sexes. **Faire un pas dans leur direction sera alors votre meilleur atout, si ce n'est le plus redoutable.**

Plaignez-vous autant que vous le voulez si vous estimez stupide que les femmes attendent autant des hommes ! Mais pendant que vous vous plaindrez et ne ferez rien, d'autres coucheront avec ces femmes, et pourquoi pas construiront quelque chose de sérieux. La séduction et le sexe sont des jeux qui se jouent à deux, et, rassurez-vous, il n'est pas question de faire de l'homme le sous-fifre et l'exécutant au service de la femme. **Dans ce livre, non seulement je vous apprends à comprendre les femmes pour les satisfaire et devenir un amant hors-normes, mais en plus je vous apprends à vous faire respecter pour que vos rapports restent sains et équilibrés.**

***** FIN DE L'EXTRAIT *****

ACCES A LA VERSION COMPLETE :

<https://formations.alicebergelac.com/le-guide-de-lamant-ideal>