

Les jeunes FCBE installent leur coordination et s'engagent pour la paix en période électorale

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION PALABRE AU QUOTIDIEN SUR PLAYSTORE POUR VOUS INFORMER

1500 f cfa

Palabre

au quotidien

«La presse autrement»

Journal béninois d'informations générales, d'analyses et de publicités
Récepissé N° 389-19 / HAAC/PT/CLC/SG/SGA/DAJDC/SDC/SCS du 17 juin 2019
N°ISSN : 1840-8427 dépôt légal N°9593 du 04/09/2017
Bibliothèque nationale du Bénin, 3^{ème} trimestre.
Edité par Palabre Communication et Marketing
Email: courriel@palabreauquotidien.com/www.palabreauquotidien.bj
Parution N°360 DU LUNDI 1^{ER} DECEMBRE 2025



10^e CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE / FUSION RN-UPR

Page 3

Fidèle aux directives de Claudine Prudencio, Dr Awali Akintola galvanise et rassure la base à Savè



NAISSANCE DE LA FÉDÉRATION BÉNINOISE DE SAMBO

Un nouveau souffle pour les arts martiaux au Bénin



LANCEMENT OFFICIEL DU FRONT RÉPUBLICAIN POUR UNE JEUNESSE CONSCIENTE

Une mobilisation exceptionnelle pour soutenir le duo WADAGNI-TALATA

(Le message déterminant du Coordonnateur Wilfried GBANMETON pour une jeunesse engagée)

PROTECTION DES ENFANTS ET PROMOTION DES DROITS DES ADOLESCENTS ET JEUNES

Suulutawu-Solidarité ONG relance officiellement ses activités

Lisez tous nos articles sur le site internet : www.palabreauquotidien.bj / Ou écrivez nous via l'adresse E-mail : courriel@palabreauquotidien.bj

ELECTRO & INFO

Maintenance et réseau informatique

- Maintenance, réparation et installation de vos ordinateurs portatifs et bureautiques
- Nous assurons la mise en réseau de votre pack informatique
- Installation de toutes sortes de sécurités électroniques et manuelles
- Caméras vidéo-surveillance (maison, boutique et autres biens)
- Gâche électrique (control d'accès de toutes portes ou portails)
- Lecteur biométrie plus option (control automatique de l'arrivée et sortie de vos employés)

- Alarme maison plus options
- Alarme véhicule
- File de fer barbelé plus options

Electronique général

- Réparation de toutes sortes de cartes mères :
- Ordinateur, Poste téléviseur, Serveur, onduleur, Imprimante, Copieur et autres...
 - Une parfaite maitrise des cartes mères des pompes des stations pétrolières
 - Une réparation parfaite et avec une garantie de vos vidéos projecteurs

Mécanographie

Nous assurons la maintenance et la réparation

de vos imprimantes et copieurs

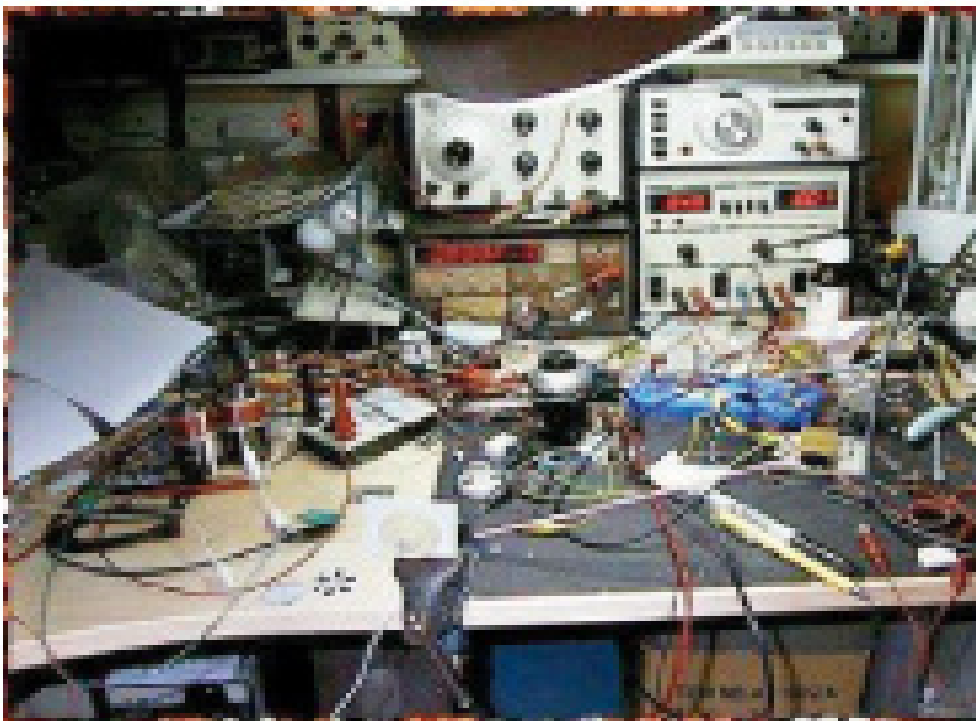
Audio visuel

- Nous vous assurons la couverture médiatique de vos activités et la publication dans les journaux de référence et passage sur tv
- Nous sommes disponibles pour vous conseiller dans le choix de vos équipements médiatiques.

Contact

+229 96170438

Email ; electroinfo377@gmail.com



Palabre
au quotidien

Journal béninois d'informations générales, d'analyses et de publicités
Récépissé N° 389-19 /HAAC/PT/CLC/SG/SGA/DAJDC/SDC/SCS du 17 juin
2019 . N°ISSN : 1840-8427 dépôt légal N°9593 du 04/09/2017,
Bibliothèque nationale du Bénin, 3ème trimestre
Edité par Palabre Communication et Marketing
Email : cadjikpa@gmail.com. **Contact : 97 04 09 85**

DIRECTEUR GÉNÉRALE ET DE PUBLICATION

Claude Dieu-donné ADJIKPA

RÉDACTEUR EN CHÊF

Jules Faustin DOBOGAN

RÉDACTION

Faustin DOBOGAN

Pierre HOUENOU

TIRAGE

1000 exemplaires

SIÈGE SOCIAL

Womey-centre, en face du bar restaurant Kébao Drink cityI

MPRIMERIE

Junior Sarl

NAISSANCE DE LA FÉDÉRATION BÉNINOISE DE SAMBO

Un nouveau souffle pour les arts martiaux au Bénin

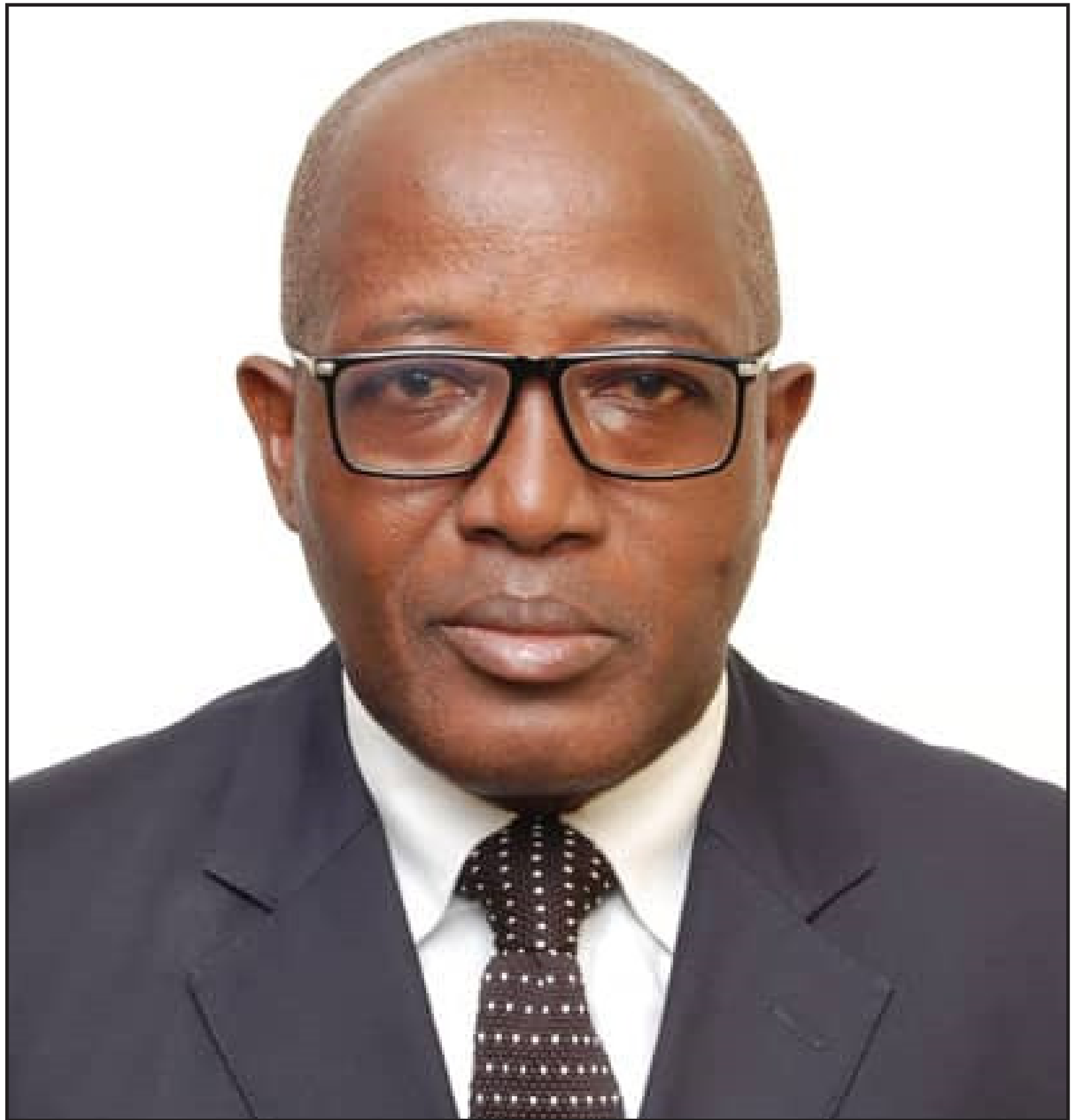
La scène sportive béninoise s'est enrichie d'un nouvel acteur majeur. Ce samedi 29 novembre 2025, la Fédération Béninoise de Sambo a officiellement été portée sur les fonts baptismaux à l'issue d'une assemblée générale électorale organisée dans la salle de conférence du Comité National Olympique et Sportif Béninois (CNOS-BEN). Une étape déterminante dans la structuration et la promotion de cette discipline encore émergente au Bénin.

Conduits dans un climat de sérénité et de consensus, les travaux ont débouché sur l'élection du Grand Maître Rodrigue Kpotchémè, plébiscité à 100 % des suffrages exprimés. Une unanimité rare, symbole de la confiance accordée à sa vision, à son expérience et à son leadership.

Une pluie de félicitations pour saluer une naissance attendue

La création de cette fédération n'a pas tardé à susciter de vives marques de soutien de la part de plusieurs instances sportives nationales. Le Ministère des Sports, représenté par Bonaventure Coffi Codjia, Directeur des Sports d'Élite, a salué une initiative « porteuse d'espoir pour la diversification des disciplines de combat au Bénin ». Le CNOS-BEN, par la voix de son Secrétaire général Fernando Hessou, a également adressé ses félicitations, mettant en avant l'importance de cette structuration pour l'écosystème sportif béninois. L'ensemble de la famille sportive nationale s'est associé à ces encouragements, reconnaissant dans cette nouvelle fédération une avancée significative pour l'expansion du sambo.

Une ambition assumée : structurer, professionnaliser et faire rayonner le sambo. Forte de cette dynamique collective, la nouvelle Fédération Béninoise de Sambo affiche une ambition claire : bâtir une discipline solide, dynamique et compétitive, capable de rivaliser sur les tatamis africains et internationaux. Pour y parvenir, elle entend mettre en place une organisation rigoureuse, déve-



lopper des pôles de formation, renforcer les capacités techniques des encadreurs et multiplier les compétitions nationales. Avec cette création, le Bénin franchit un nouvel élan dans son engagement en faveur de la diversité sportive et du rayonnement de ses athlètes.

Une page s'ouvre, pleine de promesses et d'opportunités pour les pratiquants, les entraîneurs et l'ensemble du mouvement sportif national.

PORTRAIT

Rodrigue Kpotchémè : Un bâtisseur au service du Sambo béninois
Un intrus qui connaît la gestion d'une fédération ?
Plutôt un stratège aguerri qui

maîtrise les rouages du mouvement sportif national.

Un parcours forgé sur les tatamis

Figure reconnue des arts martiaux, Rodrigue Kpotchémè a d'abord construit sa réputation dans le judo, discipline dont il a même assumé la présidence fédérale. Rigueur, respect, discipline, sens de l'efficacité : autant de valeurs qui façonnent son parcours et qu'il continue d'incarner.

Technicien chevronné, il a contribué à la formation de nombreux judokas et à la structuration de clubs à travers le pays.

Le virage du sambo

Séduit par la richesse technique et pédagogique du sambo, il en devient rapidement l'un des principaux défenseurs au Bénin.

Multipliant initiatives de vulgarisation, stages, formations et contacts internationaux, il a largement contribué à l'implantation progressive de cette discipline.

Un leadership unanime-ment reconnu

Son élection à l'unanimité à la tête de la Fédération Béninoise de Sambo, lors de l'assemblée générale constitutive, a été chaleureusement saluée par le Ministère des Sports et le CNOS-BEN. Un signal doux mais fort : le sambo dispose désormais d'un capitaine solide pour

écrire son histoire.

Une vision claire pour l'avenir

À la présidence, Rodrigue Kpotchémè ambitionne de : ancrer durablement le sambo dans le paysage sportif national ; structurer la formation des encadreurs et des athlètes ; organiser régulièrement des compétitions nationales ; hisser le Bénin sur la scène africaine et internationale. Pour lui, le sambo n'est pas qu'un sport. C'est un outil d'éducation, de discipline et d'encadrement, capable d'ouvrir de nouvelles perspectives à la jeunesse béninoise.

10^e CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE / FUSION RN-UPR

Fidèle aux directives de Claudine Prudencio, Dr Awali Akintola galvanise et rassure la base à Savè

La 10^e Circonscription Électorale a été le théâtre, ce samedi, d'un événement politique majeur : la cérémonie d'accueil officiel des militants et responsables du parti Renaissance Nationale (RN) au sein de l'Union Progressiste pour le Renouveau (UPR). La rencontre, hautement symbolique, a été marquée par un discours fort et mobilisateur du Dr Mouhamed Awali Akintola, figure centrale du RN dans les Collines.

Une fusion pleinement assumée et guidée par la présidente

Dans son allocution, Dr Akintola a insisté sur le caractère historique de la démarche : « Nous célébrons un moment qui n'est pas seulement protocolaire, mais historique : l'accueil officiel des militants et responsables du RN au sein de la grande famille de l'UPR », a-t-il déclaré. Il a rappelé que cette adhésion collective résulte d'un mot d'ordre

clair de la présidente du RN, Claudine Afiavi Prudencio, et a été validée par le Congrès extraordinaire ayant officialisé la fusion des deux partis. Pour lui, ce ralliement n'est pas le fruit du hasard, mais l'expression de la fidélité des militants aux orientations de leur dirigeante.

Un électorat loyal et discipliné au service de l'UPR

En tant que Leader RN, Superviseur des Collines, Porte-Parole, Responsable de la Communication et Chargé de Mission de la Présidente, Dr Akintola a présenté un groupe structuré, fidèle et expérimenté, prêt à contribuer au rayonnement de l'UPR. « Je mène vers vous cet électorat fidèle, engagé et discipliné, conformément aux instructions de notre Présidente », a-t-il insisté. L'accueil chaleureux réservé par les responsables UPR de la 10^e CE, ainsi que le positionnement de



Dr Akintola sur la liste des candidats pour les législatives, a été salué comme un geste fort de confiance et d'intégration sincère.

Loyauté et fidélité au service d'une cause plus grande

Le Dr Akintola a rappelé que les militants RN continuent leur combat politique sous une nouvelle bannière, avec de nouveaux alliés plus nombreux et mieux organisés. « Notre pas vers vous est guidé par la loyauté et la fidélité qui nous sont chevillées au corps. Aujourd'hui, nous les mettons au service du

rayonnement de l'UPR et de la vision du Chef de l'État », a-t-il martelé.

Objectif : faire de l'UPR la première force politique dans la 10^e CE

À l'orée des prochaines échéances électorales, Dr Akintola a fixé une ambition claire : renforcer l'ancrage de l'UPR dans la 10^e CE et remporter la totalité des sièges aux élections communales et législatives. « Chers camarades, nous savons le faire, et ensemble, nous le ferons ! » a-t-il lancé, galvanisant l'assemblée.

Un appel à toutes les bases RN

Pour conclure, le leader RN a adressé un appel solennel à toutes les coordinations RN du pays : suivre l'exemple de la 10^e CE, accueillir les militants et responsables dans les structures UPR et faire de cette fusion un modèle national de cohésion, de discipline et d'efficacité. « Faisons de cette fusion un exemple de solidarité et d'efficacité. Oui, chers frères et sœurs, l'objectif demeure le même et nous l'atteindrons ! »





LANCEMENT OFFICIEL DU FRONT RÉPUBLICAIN POUR UNE JEUNESSE CONSCIENTE

Une mobilisation exceptionnelle pour soutenir le duo WADAGNI-TALATA

(Le message déterminant du Coordonnateur Wilfried GBANMETON pour une jeunesse engagée)

La grande salle de conférence de l'hôtel Privilège à Abomey-Calavi a servi, ce samedi 29 novembre 2025, de cadre à une mobilisation d'envergure pour le lancement officiel du Front Républicain pour une Jeunesse Consciente (FRJC). Dans une atmosphère vibrante et une salle comble, la jeunesse béninoise, soutenue par plusieurs mouvements partenaires, a donné le ton d'un engagement nouveau, déterminé et structuré autour d'idéaux citoyens.

Implanté sur l'ensemble du territoire national, le FRJC se positionne comme un laboratoire d'initiatives et d'actions concrètes au service de la jeunesse. Après cette étape inaugurale, ses dirigeants annoncent le passage immédiat à l'action : sensibiliser, expliquer, mobiliser et porter haut les valeurs de mérite, de responsabilité et de patriotisme.

Pour le président du comité d'organisation, Dr Pierre TCHOWOUI, le FRJC va bien au-delà d'un simple regroupement. « Le FRJC est une ambition nationale, un cri d'espoir et un engagement ferme », a-t-il déclaré devant une assemblée particulièrement attentive. Il a également confirmé le soutien officiel du mouvement au duo Wadagni-Talata pour l'élection présidentielle de 2026, invoquant un leadership stable, une vision cohérente et une capacité manifeste à poursuivre les réformes engagées sous l'impulsion du président Patrice Talon. Selon lui, ce choix est fondé sur « une lecture lucide et pragmatique des résultats posés et de l'intégrité du duo ».

Dans un discours articulé autour de la devise Conscience – Engagement – Progrès, le coordonnateur national, Wilfried GBANMETON, a exhorté les jeunes à rompre avec la passivité et à s'inscrire résolument dans l'action. Il a mis en lumière les acquis portés par le duo soutenu : ri-



gueur économique, gouvernance modernisée, inclusion sociale, résilience institutionnelle et modernisation de l'État. « Nous serons les relais, les porte-voix, les bâtisseurs », a-t-il lancé, appelant à une présence active sur le terrain : dans les quartiers, les villages, les universités et sur les espaces numériques. Le parrain de

l'événement, Appolinaire TODAN, n'a pas caché son admiration devant la mobilisation exceptionnelle observée. Il a salué la détermination des jeunes et mis en exergue le mérite du duo WADAGNI-TALATA, symbole selon lui d'un souffle citoyen nouveau et d'une volonté ferme de contribuer à l'essor du Bénin. La cérémonie, rythmée

par des animations musicales et une ambiance populaire, a renforcé le caractère participatif et fédérateur du lancement. La salle, pleine à craquer, témoignait d'un intérêt croissant de la jeunesse pour un engagement responsable et structuré.

Forts d'une implantation dans tous les départements du pays, les

responsables du FRJC annoncent déjà une série de descentes sur le terrain afin d'amplifier la mobilisation et de mieux expliquer leur vision. Le lancement officiel n'était qu'un point de départ : la dynamique est enclenchée, portée par un soutien assumé, constant et indéfectible au duo WADAGNI-TALATA.

A.T



16^e CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE

Les jeunes FCBE installent leur coordination et s'engagent pour la paix en période électorale

La jeunesse des Forces Cauris pour un Bénin Emergent (FCBE) de la 16^e circonscription électorale a franchi, ce samedi 29 novembre 2025, une étape majeure dans son organisation interne. Sous la houlette de Aristide Hounsatin Djihwto, 1^{er} vice-coordonnateur et représentant du coordonnateur, la coordination des jeunes a été officiellement installée au siège du parti à Godomey.

Une cérémonie sobre, mais fortement symbolique, placée sous le sceau de la mobilisation responsable et de la promotion de la paix à l'approche des élections législatives de janvier 2026.

Un bureau jeune, dynamique et résolument engagé pour la paix

Le nouveau bureau, composé de 11 membres, sera piloté par Vigan Marius, désigné 1^{er} délégué. Dès son allocution, le ton a été donné : la priorité absolue du bureau est la sen-

sibilisation à la paix, à la non-violence et à la cohésion sociale, un enjeu crucial dans un contexte électoral parfois source de tensions. Pour le nouveau 1^{er} délégué, les jeunes doivent jouer un rôle déterminant dans la prévention des crises. Les militants FCBE de la 16^e circonscription sont appelés à devenir « de véritables ambassadeurs de paix », porteurs d'un message d'unité, de responsabilité et de vigilance dans leurs localités.

Sensibiliser, apaiser, mobiliser : une feuille de route claire

Vigan Marius a rappelé que l'engagement des jeunes ne peut se limiter aux activités politiques traditionnelles. Ils doivent investir le terrain, aller vers les populations, désamorcer les tensions, rassurer et encourager une participation citoyenne respectueuse et apaisée. Il les a également invités à se rendre utiles aux Secrétaires exécutifs, tout en incarnant un leadership



positif, capable d'influencer favorablement l'atmosphère préélectorale. Selon lui, chaque parole, chaque geste et chaque attitude peut contribuer soit à renforcer la cohésion sociale, soit à l'effriter.

Un appel à l'action collective et responsable

Dévoilant les missions assignées aux différents délégués, le 1^{er} délégué a exhorté ses pairs à privilégier le travail concret plutôt que les discours sans lendemain. « L'heure n'est plus aux grands discours, a-t-il martelé, mais à trouver la bonne formule et à travailler main dans la main pour qu'au soir du 11

janvier 2026, nous puissions envoyer au moins trois des cinq sièges à l'Assemblée nationale et obtenir un nombre maximum de conseillers communaux. » Un objectif assumé, mais qui, a-t-il souligné, doit être atteint dans un climat de paix, de tolérance et de non-violence. Car rien ne saurait justifier que la quête de résultats électoraux mette en péril l'harmonie sociale.

Une jeunesse FCBE en première ligne pour la cohésion sociale

Avec cette installation officielle, la jeunesse FCBE de la 16^e circonscription électorale se

positionne désormais comme un acteur clé de la stabilité sociale et de la prévention des conflits en période électorale.

Convaincus que la valeur d'une élection réside dans la tranquillité et le respect mutuel, les jeunes délégués s'engagent à mener des actions continues de sensibilisation dans les communes, villages et quartiers de la circonscription.

À l'approche du scrutin législatif de janvier 2026, ils entendent montrer l'exemple d'un engagement politique mature, responsable et profondément attaché à la paix.



PROTECTION DES ENFANTS ET PROMOTION DES DROITS DES ADOLESCENTS ET JEUNES

Suulutawu-Solidarité ONG relance officiellement ses activités

Mieux vaut tard que jamais. Dans un contexte où les enjeux liés à la protection de l'enfant et à la promotion des droits des adolescents et jeunes sont plus sensibles que jamais, l'Organisation « Suulutawu Solidarité » renaît de ses cendres pour reprendre pleinement sa mission. Forte de plus d'une décennie d'engagement en faveur des enfants, adolescents et jeunes, l'ONG amorce une nouvelle phase d'action, portée par l'ambition de renforcer la résilience, la sécurité et le bien-être de cette frange essentielle de la société.

Une relance portée par des priorités claires et ambitieuses

Selon Madame Rainatou Yadou, Présidente de l'ONG, cette relance marque une étape déci-

sive. Elle traduit la volonté renouvelée de l'organisation de répondre plus efficacement aux besoins réels des enfants et des jeunes, tout en intégrant les nouveaux défis sociaux, éducatifs et sécuritaires. L'ONG entend capitaliser sur ses acquis tout en développant des initiatives innovantes, durables et participatives. Au cœur de cette phase de redémarrage, plusieurs priorités structurantes ont été définies : Le projet "FAABA", dédié à la protection des enfants face aux violences, à l'exploitation et aux abus ; L'autonomisation des femmes, pour renforcer leur rôle dans la protection et le développement communautaire ; L'insertion professionnelle des adolescents et jeunes, filles comme

garçons ; La promotion des droits en Santé Sexuelle et Reproductive ; La lutte contre les violences basées sur le genre ; Ainsi que d'autres actions transversales visant à créer un environnement protecteur et favorable à l'épanouissement de tous les jeunes. Une approche participative et inclusive, au cœur de la méthode Suulutawu Fidèle à sa vision, l'ONG réaffirme une approche centrée sur l'enfant et fondée sur les droits humains. Les enfants, adolescents et jeunes seront désormais davantage impliqués dans la conception, la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des projets. Cette participation active vise à garantir que les solutions proposées sont

réellement adaptées à leurs réalités et besoins quotidiens. Par ailleurs, l'ONG entend renforcer ses partenariats stratégiques avec :

les services sociaux, les écoles et centres de formation, les structures sanitaires, les organisations communautaires, ainsi que l'ensemble des acteurs clés de la chaîne de protection de l'enfant. L'objectif : bâtir une réponse collective, coordonnée et durable.

Un appel à la mobilisation générale

Dans cette dynamique de renouveau, « Suulutawu Solidarité » ONG appelle à une mobilisation large et concertée. Institutions publiques, partenaires techniques et financiers, organisa-

tions de la société civile, parents, leaders communautaires et jeunes eux-mêmes sont invités à s'engager aux côtés de l'organisation.

Car au-delà d'une relance administrative, il s'agit d'un nouveau départ, porteur d'un signal fort.

Comme l'a souligné la Présidente, l'ambition est claire : faire de Suulutawu Solidarité une organisation d'impact et d'envergure à l'horizon 2035, dédiée à la protection de l'enfant, à la promotion des droits des adolescents et jeunes, ainsi qu'à l'autonomisation des filles et des femmes.

Un défi majeur, mais indispensable pour construire un avenir plus sûr, plus équitable et plus prometteur pour la jeunesse béninoise.

REPUBLIQUE DU BENIN
COMMISSION ELECTORALE
NATIONALE AUTONOME



ÉLECTIONS GÉNÉRALES DE 2026
ÉLECTIONS COUPLÉES (LÉGISLATIVES ET COMMUNALES)
CALENDRIER ÉLECTORAL

DATE DES SCRUTINS : DIMANCHE 11 JANVIER 2026

N° 002/CENA/PT/RAP/DGE/SP

N°	ACTIVITÉS / TÂCHES	DATES	
		DÉBUT	FIN
1	Réception des statistiques de la liste électorale informatisée.	15/07/2025	15/07/2025
2	Publication de la décision portant liste des pièces à fournir et modalités de dépôt des déclarations de candidatures pour les élections couplées législatives et communales de 2026.	18/07/2025	18/07/2025
3	Affichage de la liste électorale par l'ANIP.	15/10/2025	29/10/2025
4	Enregistrement des déclarations de candidatures à l'élection des membres des Conseils communaux.	24/10/2025	28/10/2025
5	Publication de la liste des partis politiques ayant déposé leurs dossiers de candidature à l'élection des membres des Conseils communaux.	29/10/2025	29/10/2025
6	Enregistrement des déclarations de candidatures à l'élection des membres de l'Assemblée nationale.	08/11/2025	12/11/2025
7	Publication de la liste des partis politiques ayant déposé leurs dossiers de candidature à l'élection des membres de l'Assemblée nationale.	13/11/2025	13/11/2025
8	Réception officielle de la Liste électorale informatisée (LEI).	13/11/2025	13/11/2025
9	Publication de la liste définitive des partis politiques à l'élection des membres des Conseils communaux.	17/11/2025	17/11/2025
10	Publication de la liste définitive des partis politiques à l'élection des membres de l'Assemblée nationale.	01/12/2025	01/12/2025
11	Remise des spécimens des bulletins uniques aux partis politiques en lice.	15/12/2025	19/12/2025
12	Campagne électorale pour les scrutins.	26/12/2025	09/01/2026

1 h.

N°	ACTIVITÉS / TÂCHES	DATES	
		DÉBUT	FIN
13	Déroulement des scrutins des élections couplées des membres de l'Assemblée nationale et des Conseils communaux.	11/01/2026	11/01/2026
14	Publication des résultats définitifs de l'élection des membres des Conseils communaux.	12/01/2026	13/01/2026
15	Publication des résultats provisoires de l'élection des membres de l'Assemblée nationale.	12/01/2026	13/01/2026
16	Publication de la liste des localités où chaque parti politique est qualifié à désigner les chefs de villages ou de quartiers de ville.	10/02/2026	10/02/2026

Cotonou, le 08 OCT 2025

Le Président

Saccia LAFIA



LES 5 ZONES DU VAGIN À DOIGTER POUR FAIRE ÉJACULER UNE FEMME TEL UN JET D'EAU

Le vagin est un organe qui peut donner beaucoup de plaisir mais contrairement au pénis, on n'y voit pas grand chose. Et oui, chez nous les hommes, l'érection se fait au grand jour si je puis m'exprimer ainsi. De ce fait, on peut scruter et étudier le gland et tout le reste de l'appareil génital sous toutes les coutures. Dès lors, peu (ou pas) de mystères tout simplement parce-que le pénis n'est pas caché. Contrairement au sexe de l'homme, le vagin étant un organe interne, il est donc plus compliqué de le connaître sur le bout des doigts.

Et oui messieurs, ces dames peuvent prendre un pénis en main (et en bouche) et donc voir ce qui vous fera le plus grand bien. Elles ont tout sous les yeux : frein, hampe... Nous, on n'est beaucoup moins bien lotis. Et oui, aller mettre un coup de langue sur le point G, c'est un peu plus compliqué (mais possible quand on sait comment le « pousser dehors »; cf module 7). On a une barrière physique entre guillemets qui ne nous facilite pas la tâche pour apprendre et ensuite passer à l'action de façon efficace. Ne pas voir ce qui se passe dans le vagin, cela explique pourquoi 99% des hommes doigtent un peu au petit bonheur la chance en espérant faire jouir leur partenaire. Il est donc bon de faire un récapitulatif des 5 zones du vagin qui peuvent donner des orgasmes. (petit aperçu ci-dessous) Voici la carte (aux trésors) de ces endroits pour donner du plaisir, des zones pas forcément simples à repérer quand on ne sait pas. Dans ma méthode, on verra comment les trouver et les stimuler. En avant moussaillons !

5 zones du vagin à ne pas rater

Les 2 deep spots

Une zone jouissive au fond du vagin

Si le point G est tout proche de l'entrée du canal vaginal et qu'il déclenche des éjaculations féminines,

il est une zone bien plus profonde et méconnue de 99% des gens qui va grandement nous intéresser dans la recherche de l'éjaculation féminine, une éjaculation couplée à un orgasme hautement sensationnel et même viscéral. Quelle est cette zone ?

Pour les nuls en anatomie, comme vous le voyez sur les schémas ci-dessous, il est alors bon de comprendre que le vagin (et le canal qui le compose) se termine au niveau du col de l'utérus. Le col de l'utérus fait donc la jonction entre l'utérus et le vagin. Gardez à l'esprit que le col de l'utérus est très sensible donc le stimuler peut être gênant voir douloureux pour certaines femmes donc attention à ce que vous allez faire.

Les deep spots en imageLes deep spots avant et arrière

Des points profonds donneurs d'orgasmes vraiment dingues

Pourquoi je vous en parle alors si c'est une zone compliquée/dangereuse ? Tout simplement parce-qu'à proximité du col de l'utérus se trouve le deep spot (ou point P). Pour être plus précis, je devrais dire que de chaque côté du col de l'utérus se trouvent les deep spots ou points P, le point P avant face antérieure du vagin et le point P arrière, face postérieure du vagin. Ces points P sont aussi appelés culs-de-sac vaginaux, deux renforcements terminant le vagin.

Pourquoi je les appelle points P ? Tout simplement du fait de leur profondeur, P pour profondeur. C'est donc un ensemble de points profonds à stimuler.

Ce point P est double, il y aura donc deux types de stimulations que nous verrons ensemble dans ma formation. Je réserve tout ça pour le module 8 dédié aux points P. Cette stimulation sera plus facile au niveau de l'avant du point P. Elle sera plus délicate mais encore plus orgasmique et émotionnelle au niveau de l'arrière du point P.

Pourquoi ce point P amène lui aussi à des éjaculations et des orgasmes incroyables ? Les muscles utérins mon cher Watson ! Et oui, l'orgasme du point P fait travailler les muscles PC et notamment les muscles utérins, l'éjaculation féminine est donc parfaitement possible. On parlera des exercices pratiques dans le module 8.

Le point R (par le vagin ou l'anus)

Stimulez le point R de deux façons

Je l'appelle le point R, R pour rectum. Je vais y revenir. Sachez que la peau qui se situe entre le vagin et l'anus est très très fine, les muqueuses vaginales et ano-rectales étant pourvues de nombreuses terminaisons sensibles. Dès lors il faut savoir qu'il existe une zone érogène très particulière qui se situe sur la mince cloison qui sépare le vagin du rectum. C'est mon fameux point R.

Comme vous le voyez sur le schéma ci-dessous, on peut le situer à mi-distance entre l'entrée du vagin et le point P arrière. Vu sa position, vous vous doutez qu'on peut l'atteindre par le vagin et par l'anus.

Le point R à stimuler par l'anus ou le vagin.

Le point R prépare mais ce n'est pas tout.

L'intérêt de ce point R n'est pas de faire éjaculer votre petite amie, vu son emplacement cela serait compliqué. C'est surtout que vous allez pouvoir préparer la stimulation profonde du point P arrière. C'est tout ? Oh que non !

Une bonne stimulation du point R envoie des vagues de sensations incroyables dans le rectum. Certains vont peut-être se demander si on ne peut pas essayer d'aller stimuler indirectement le point G en chopant le point R au passage par l'anus. C'est effectivement jouable et extrêmement sensationnel. On le verra dans le module bonus dédié à l'anal.

QUELQUES NOTIONS ÉLÉMENTAIRES SUR LA TREMBLOTE OU LE TREMBLEMENT ESSENTIEL !

La tremblote (spécifiquement désignée comme tremblement essentiel) est une maladie neurologique qui se manifeste par des tremblements incontrôlables lors des mouvements ou du maintien de sa posture.

Ce sont des mouvements involontaires, rythmiques et par oscillations d'une partie du corps, comme les mains, la tête, les cordes vocales, le tronc ou les jambes. Les tremblements se produisent lorsque les muscles se contractent et se détendent de façon répétée.

Elle n'est pas trop grave comme maladie mais elle pourrait devenir un handicap si rien n'est fait.

LES DIFFÉRENTES CAUSES POSSIBLES

Notons avant tout qu'il s'agit d'une maladie du système nerveux qui peut être déclenchée ou amplifiée par:

- le manque de sommeil

- les vives émotions / le stress permanent/ la peur constante
- l'abus de l'alcool ou de sédatifs
- la consommation abusive de caféine

- certaines affections comme une thyroïde hyperactive, une sclérose en plaque, etc.

- certaines anomalies héréditaires

- un AVC ou une tumeur cérébrale

- une fatigue permanente ou une hypoglycémie.

COMMENT SAVOIR QU'ON SOUFFRE DE TREMBLOTE?

Le test du verre d'eau. Il s'agit de porter à la bouche un récipient rempli d'eau. Si ce geste est parasité par d'importantes secousses rythmiques, on est en présence d'un tremblement d'action de grande amplitude.

RECOMMANDATIONS

- Éviter de se priver de sommeil (quelque soit la raison).



*Un tirage, une alliance,
des gains sans frontières...*

Très prochainement...



Consultez les mentions légales sur
www.loteriebenin.bj



-18 Jouez responsable