

Le Réseau Paul Hounkpè lance ses tables rondes dans l'Atlantique

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

Palabre

au quotidien

1500 f cfa

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: courriel@palabreauquotidien.com / www.palabreauquotidien.bj
Parution N°382 DU LUNDI 23 FEVRIER 2026

«La presse autrement»



PRÉSIDENTIELLE 2026

P 4-5

Paul Hounkpè pour le retour des exilés

(Face à NDI, il s'engage pour la libération des prisonniers politiques)

En audience avec une mission du National Democratic Institute (NDI), le candidat de l'opposition à la présidentielle de 2026, Paul Hounkpè, a dressé un constat sans concession de la situation socio-économique du pays, recentrant le débat sur le quotidien des citoyens et la nécessité d'une gouvernance plus sociale.

ADJOHOÛN

Le Mouvement ROWA-HT lance officiellement ses activités et installe son bureau pour la 20^e C.E



PRÉSIDENTIELLE 2026

À Savè, l'ACC AJOSE sonne la mobilisation contre l'abstention dans les collines

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

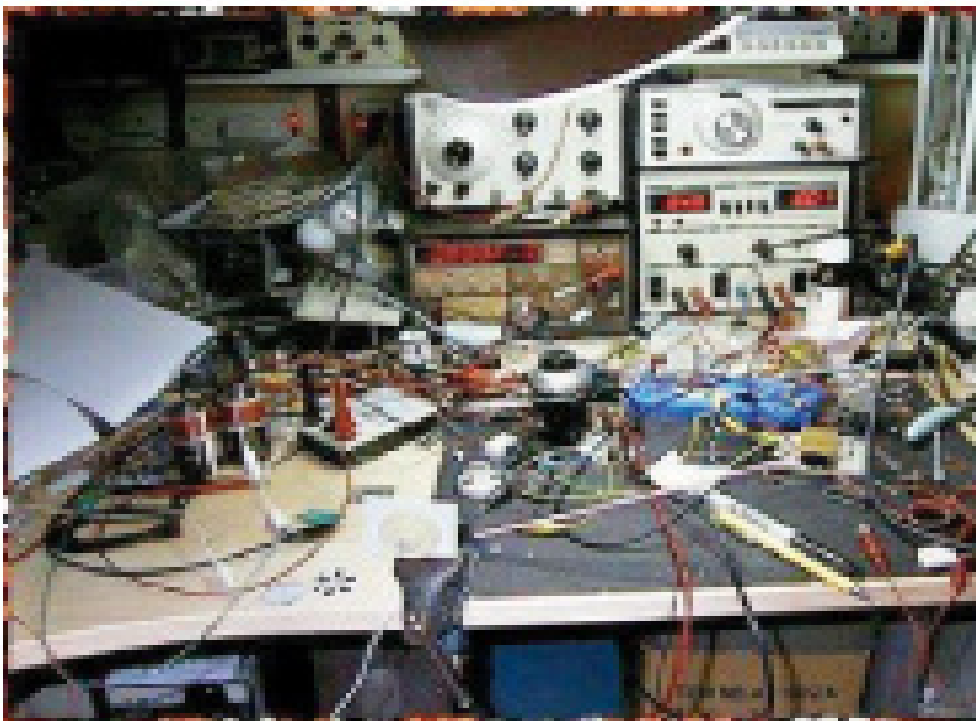
Audio visuel

- 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

PRÉSIDENTIELLE 2026**Paul Hounkpè pour le retour des exilés****(Face à NDI, il s'engage pour la libération des prisonniers politiques)**

En audience avec une mission du National Democratic Institute (NDI), le candidat de l'opposition à la présidentielle de 2026, Paul Hounkpè, a dressé un constat sans concession de la situation socio-économique du pays, recentrant le débat sur le quotidien des citoyens et la nécessité d'une gouvernance plus sociale.

« Le bien-être, ce n'est pas seulement des routes et des bâtiments »

Lors de cette rencontre, le leader de la FCBE a critiqué l'accent mis exclusivement sur les infrastructures et les indicateurs macroéconomiques pour évaluer le développement national. « En démocratie, les routes, les belles constructions ne sont pas les seuls facteurs de bien-être. Le bien-être, c'est comment chacun arrive à vivre le quotidien. Actuellement, le peuple vit mal et très mal », a-t-il déclaré. Pour Paul Hounkpè, la véritable mesure du progrès réside dans la vie quotidienne des ménages : le pouvoir d'achat, l'accès aux services sociaux de base comme l'éducation et la santé, et la sécurité économique des familles. Selon lui, ces indicateurs devraient primer dans l'évaluation de la performance de toute administration.

Recentrer l'action publique sur l'humain

Le candidat a plaidé pour une démocratie centrée sur l'humain, où la politique serait guidée par les besoins réels des citoyens plutôt que par



les seules réalisations visibles. La cherté de la vie et les difficultés quotidiennes constituent, à ses yeux, le reflet d'un décalage entre les performances économiques affichées et la réalité sociale vécue par la population. Dans ce cadre, Paul Hounkpè a également ré-

affirmé son engagement en faveur de la libération des prisonniers politiques et du retour des exilés, insistant sur la nécessité d'un climat de réconciliation nationale comme fondement d'un développement inclusif.

Une élection placée sous le signe du « bien-être »

À quelques semaines du scrutin de 2026, cette audience avec le NDI illustre la volonté de l'opposant de structurer le débat présidentiel autour des attentes concrètes des citoyens. La question qui se pose désormais est de savoir si l'électorat privilégiera le bilan matériel ou

l'exigence d'une amélioration tangible des conditions de vie. Avec cette posture, Paul Hounkpè met l'accent sur une « démocratie du bien-être », tentant de recentrer la campagne sur les enjeux sociaux plutôt que sur les seuls acquis infrastructurels.

PRÉSIDENTIELLE 2026

Le Réseau Paul Houknpè lance ses tables rondes dans l'Atlantique

Le Réseau Paul Houknpè a officiellement lancé, ce dimanche à Abomey-Calavi, ses premières tables rondes dans le département de l'Atlantique. Cette initiative s'inscrit dans la dynamique de mobilisation autour de la candidature de Paul Houknpè à l'élection présidentielle de 2026. Bénévoles, militants et acteurs locaux ont répondu à l'appel pour réfléchir ensemble aux enjeux de développement du département et à sa contribution stratégique dans la marche du pays.

L'Atlantique, moteur du développement national

Placée sous le thème « L'Atlantique, moteur du développement économique, social et culturel du Bénin », cette première rencontre a servi de cadre d'échanges approfondis sur le rôle central du département dans la dynamique nationale. Les parti-

cipants ont mis en lumière les atouts économiques de l'Atlantique, son potentiel culturel et touristique, ainsi que les défis liés à l'emploi des jeunes, à la cohésion sociale et à l'aménagement du territoire. L'objectif affiché : identifier des pistes concrètes pour faire de ce département un véritable levier de croissance et de stabilité.

Formation et structuration du réseau

Au-delà des discussions thématiques, la rencontre a également été marquée par une session de formation dédiée aux bénévoles. Ces derniers ont été outillés sur les éléments clés du projet de société défendu par Paul Houknpè, afin d'assurer une cohérence du discours et une meilleure efficacité sur le terrain. Les organisateurs ont insisté sur la nécessité de bâtir un réseau structuré, discipliné et présent dans



une chaîne de mobilisation capable de relayer fidèlement la vision du candidat et de renforcer l'ancrage territorial de la campagne.

Une stratégie de proximité assumée

Ces tables rondes marquent le coup d'envoi d'une série de rencontres de proximité prévues dans l'ensemble de l'Atlantique. Elles visent non seulement

à mobiliser les soutiens, mais aussi à recueillir les attentes des populations, dans une démarche d'écoute et de dialogue. À travers cette initiative, le réseau entend instaurer une interaction permanente entre le terrain et l'équipe de campagne, afin d'ajuster les propositions aux réalités locales.

HP 26, un instrument poli-

tique et citoyen

Le réseau HP 26 se présente comme une plateforme nationale de mobilisation politique, citoyenne et sociale. Sa mission s'articule autour de plusieurs axes :

- Structurer le soutien populaire autour de la candidature de Paul Houknpè ;
- Relayer les messages politiques et programmatiques ;
- Collecter les attentes des populations ;
- Construire une large coalition de bonnes volontés ;

Assurer une présence territoriale et sociologique efficace de la campagne. À la fois instrument électoral, outil d'écoute sociale et levier d'influence politique, HP 26 entend jouer un rôle déterminant dans la préparation de la présidentielle de 2026, avec l'Atlantique comme l'un des premiers bastions de sa stratégie de déploiement.





CRISE À LA SOCIÉTÉ DE RADIO ET DE TÉLÉVISION DU BÉNIN

Les centrales syndicales dénoncent une « violation flagrante » du Code du travail

La tension monte au sein de la Société de Radio et de Télévision du Bénin (SRTB). Dans une déclaration conjointe rendue publique ce 21 février, les centrales et confédérations syndicales montent au créneau pour dénoncer ce qu'elles qualifient de « procédure brutale, sélective et arbitraire » de licenciement visant plusieurs agents de l'institution publique.

Une décision jugée brutale et injustifiée

Selon les organisations syndicales, le jeudi 12 février 2026, les travailleurs concernés ont été convoqués à une réunion au cours de laquelle ils ont appris, sans préavis ni explication préalable, qu'ils seraient remerciés à compter du 28 février.

Pour les signataires, cette méthode s'apparente à « un guet-apens administratif » et traduit une gestion des ressources humaines en rupture avec les standards du service public. Les agents ciblés ne feraient l'objet d'aucun reproche professionnel, leur mise à l'écart semblant reposer uniquement sur leur tranche d'âge ou sur le fait qu'ils n'occupent pas des postes considérés comme « stratégiques ».

Opacité et entorse au Code du travail

Les centrales syndicales dénoncent une procédure entachée d'irrégularités graves. Elles pointent notamment :

L'absence de critères transparents dans la sélection des agents concernés ;

Le défaut de mesures d'accompagnement ;

L'inexistence de concertation avec les représentants du personnel.

Plus grave encore, affirment-elles, la démarche violerait les dispositions du Code du travail béninois encadrant strictement les licenciements, en particulier collectifs. Consultation obligatoire, justification technique ou économique formellement établie, respect du contradictoire : autant de garanties légales qui, selon elles, n'auraient pas été respectées.

Une décision « téléguidée » ?

Au-delà de la forme, les organisations syndicales mettent en doute l'origine réelle de la décision. Elles estiment qu'elle ne procéderait pas d'un processus interne transparent, mais relèverait d'une orientation imposée, exécutée par la Direction générale sans véritable autonomie décisionnelle.

Une posture qui, selon elles, trahit l'esprit du service public audiovisuel, fondé sur la continuité, la loyauté institutionnelle et la primauté de l'intérêt général.

Une logique financière contestée

Les centrales s'interrogent également sur la logique économique qui sous-tendrait ces licenciements. Peut-on exiger de l'audiovisuel public une rentabilité strictement commerciale, demandent-elles, alors que sa mission première est d'assurer l'accès de tous à une information de qualité, grâce notamment au soutien de l'État et aux taxes radio et télévision acquittées par les citoyens ?

Pour les signataires, appliquer des critères purement financiers à une institution de service public constitue un contresens dangereux.

Des carences matérielles persistantes

La déclaration met aussi en lumière les difficultés structurelles de

la SRTB, notamment le déficit d'équipements modernes. Les syndicats affirment que certains matériels acquis ces dernières années auraient été redéployés vers d'autres structures, au détriment des besoins opérationnels de l'organe public.

Une gestion qui, selon eux, fragilise durablement les capacités de production et de diffusion de l'institution.

Des exigences claires

Face à ce qu'elles considèrent comme une atteinte grave aux droits des travailleurs et au service public audiovisuel, les centrales et confédérations syndicales disent « non à la brutalité et à l'arbitraire » et « non à la violation du Code du travail ».

Elles exigent :

1. L'arrêt immédiat de la procédure de licenciement ;
2. La réintégration des agents concernés ;
3. L'ouverture d'un cadre réel de dialogue institutionnel ;
4. La mise en œuvre d'une réforme participative axée sur la modernisation, la formation et l'investissement.

« Défendre la SRTB, c'est défendre la démocratie »

Pour les signataires, la SRTB « appartient au peuple béninois » et ne saurait être fragilisée par des décisions jugées expéditives. Sa défense serait indissociable de celle de la démocratie, de la transparence et du pluralisme de l'information.

La déclaration est signée par :

Anselme Amoussou, Secrétaire général de la CSA-Bénin ;

Moudassirou Bachabi, Secrétaire général de la CGTB ;

Appolinaire Afféwé, Secrétaire général de l'UNSTB.

Les organisations annoncent rester mobilisées et appellent à la sauvegarde du service public audiovisuel béninois.



PRÉSIDENTIELLE 2026

À Savè, l'ACC AJOSE sonne la mobilisation contre l'abstention dans les collines



À quelques semaines de l'élection présidentielle de 2026, la commune de Savè a servi de cadre à une vaste campagne de sensibilisation citoyenne. Le samedi 21 février, l'Amicale des Cadres des Collines (ACC-Ajose) y a organisé une conférence publique autour du thème : « Enjeux électoraux et développement local ». Objectif affiché : susciter une prise de conscience collective et inverser la tendance de la faible participation électorale dans le département des Collines.

Repenser le vote comme levier de développement
Animée par Ruffin Godjo, expert en démocratie, gouvernance et processus électoraux, la rencontre a réuni près de trois cents participants, venus échanger sur le lien entre choix électoral et progrès local.

Pour l'intervenant, la participation citoyenne constitue la première étape de toute exigence démocratique. « On ne peut revendiquer le développement sans s'impliquer dans le choix de ceux qui décident », a-t-il martelé en substance, invitant les populations à considérer le vote comme un instrument stratégique pour peser sur les politiques publiques. Les discussions ont également porté sur la vision prospective « Bénin 2060 – Un monde de splendeurs », présentée comme un cadre de référence pour les trente-cinq prochaines années. Les participants ont été exhortés à s'approprier cette ambition nationale en s'engageant activement dans les processus électoraux.

Un département

confronté à l'abstention
Selon la porte-parole de l'ACC, Mme Abou Lawani A. Naffisatou, les statistiques des dernières municipales et législatives sont préoccupantes : à peine quatre citoyens sur dix auraient exercé leur droit de vote dans les Collines. « On dit souvent que ton avenir commence dans les urnes. Quel avenir construisons-nous si nous restons en marge des décisions ? », a-t-elle lancé, appelant à une mobilisation massive lors de la prochaine présidentielle. Le maire de Savè, Rafiou Challa, a salué l'initiative, estimant qu'elle contribue à renforcer la culture civique et la responsabilité citoyenne, notamment chez les jeunes, les femmes et les autorités traditionnelles.

Des artistes engagés

et un soutien politique assumé

La sensibilisation a également pris une tournure artistique. À travers un sketch engagé, de jeunes artistes locaux ont appelé à une participation accrue et annoncé le soutien de l'ACC à la candidature du ministre Romuald Wadagni. Pour ces intervenants, la mobilisation électorale doit s'accompagner d'un choix stratégique susceptible de générer des retombées positives pour les communes des Collines. Plusieurs prises de parole dans la salle ont confirmé l'adhésion d'une partie des participants à cette orientation.

Une campagne de proximité annoncée
En clôture, le président du comité d'organisation, Kolawolé Gado, s'est félicité de la qualité des

échanges et de l'intérêt suscité par la conférence. Il a annoncé une série d'actions de terrain dans les semaines à venir. « Nous vous promettons que dans les prochains jours, vous nous verrez dans vos villages et vos communautés pour des actions concrètes », a-t-il déclaré, donnant ainsi le ton d'une campagne de proximité axée sur la sensibilisation et la mobilisation. À Savè, l'ACC a donc lancé un signal clair : dans les Collines, la bataille de 2026 passera d'abord par les urnes. À noter que cette campagne de sensibilisation a connu la présence de plusieurs personnalités notamment l'ancien Maire Denis OBA CHABI, L'ancien Ministre Soumanou MOUDJAIDOU et des représentants des partis politiques.

A.P



ADJOHOÛN

Le Mouvement ROWA-HT lance officiellement ses activités et installe son bureau pour la 20e Circonscription Électorale

Sous le leadership avéré du Coordonnateur national du Mouvement politique Romuald WADAGNI-HÉRITIERS ROWA-HT, les militants et militantes se sont réunis ce samedi 21 février 2026 au Motel Pépé à Adjohoûn, pour un moment politique marquant. Le Coordonnateur national s'est fait représenter par Mme Akpaka Solange, accompagnée de plusieurs personnalités de premier plan, dont :

M. Max Franck Ahouandjinou, expert international ;
Luc Adjakidjè, président du mouvement CSPR ;
Dah Héfa Roland, maire honoraire ;
M. Gbèdossou Fatonkpo Hippolyte, chargé de la coordination de communication de ROWA-HT ;
Geoffroy Togouan, chargé de communication et pro-



tole du ROWA-HT. Sous la houlette de ces personnalités, les activités du mouvement ont été officiellement lancées, marquant également l'installation du bureau de coordination de la 20e Circonscription Électorale.

À la tête de cette coordination, M. Mickaël Hounton a été désigné comme Coordinateur de la 20e CE, avec pour mission d'insuffler un

nouveau dynamisme et de mobiliser les militants pour l'atteinte des objectifs stratégiques du mouvement dans cette circonscription. Cette cérémonie a ainsi posé les bases d'un en-

gagement renouvelé des membres du ROWA-HT, déterminés à renforcer la présence et l'influence du mouvement au niveau local.

SERMENT DE L'AMBASSADEUR DE ROWA HT

Moi, NOM ET PRENOM, Ambassadeur de ROWA HT engagé volontairement pour un taux de participation élevé dans la commune de XXXXXXXX et pour une élection du DUO TALATA-WADAGNI dès le premier tour de l'élection présidentielle du 12 Avril 2026.

Je jure solennellement de soutenir et de défendre les idéaux du mouvement ROWA HT et je promets de bien et loyalement lui être fidèle et loyal. Je prends cet engagement librement et sans aucune contrainte.

« Je fais également le serment de remplir avec conscience mon engagement et de respecter scrupuleusement et intégralement les règles et directives du mouvement dans le cadre de la mission qui m'a été confiée.



CAN SCOLAIRE 2026

En stage à Grand-Popo, les Guépards U15 confirment leurs ambitions en amical



En préparation pour le Championnat Africain de Football Scolaire prévu en avril prochain, la sélection nationale scolaire masculine U15 effectue, depuis le 17 février 2026, un stage de mise au vert à Grand-Popo. Ce regroupement, qui s'achèvera le 28 février, a pour objectif de consolider la cohésion du groupe et d'améliorer les automatismes collectifs.

Dans ce cadre, les jeunes Guépards ont

disputé, le samedi 21 février au stade omnisports de Grand-Popo, un match amical face à l'équipe d'Arena. Ils se sont imposés avec autorité sur le score de 5 buts à 1, confirmant ainsi les progrès réalisés au cours de cette phase de préparation.

À l'issue de la rencontre, le sélectionneur Séverin Danha s'est félicité de l'évolution de ses joueurs. Confiant quant à leur potentiel, il a souligné que le travail porte

notamment sur le renforcement physique, les ajustements tactiques, la discipline de jeu et la solidarité du groupe, avec pour ambition de bâtir une équipe compétitive.

Le suivi médical constitue également un axe essentiel du stage. Le Dr Philippe Agbanlika veille à la santé et au bien-être des jeunes athlètes tout au long de ce regroupement.

Cette initiative s'inscrit dans la politique de

promotion du sport à la base impulsée par le président Patrice Talon. Le Ministère des Sports, à travers l'Office Béninois du Sport Scolaire et Universitaire (OBSSU), a mobilisé les moyens nécessaires afin d'offrir aux jeunes talents des conditions optimales de préparation.

Présent aux côtés de l'équipe, Job Odilon Montcho, Directeur départemental des Sports du Mono, a réaffirmé l'engagement des auto-

rités à soutenir la formation et l'encadrement des jeunes sportifs. Il a également salué les efforts consentis par le gouvernement pour le développement du sport au Bénin, tout en invitant les Guépards à poursuivre leur travail avec sérieux et discipline.

Ce premier stage prendra fin le 28 février, avant la tenue d'autres regroupements prévus dans la suite du programme de préparation.



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 image Les 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-que 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