Apprendre à squirter

Le squirt peut s'apprendre. Un chemin de découverte de son corps, sans pression ni performance : ça prendra le temps que ça prendra.



- Seule ou à deux
- Sans pression
- Pas à pas

01 Deux phénomènes, souvent mêlés

Le squirt

Un liquide clair et fluide, parfois abondant (15 à 110 ml observés). Il vient de la vessie, avec la sécrétion des glandes de Skene.

L'éjaculation féminine

Un liquide blanchâtre et épais, quelques millilitres. Il vient des glandes de Skene, la prostate féminine.

02 Pas à pas

01 Se détendre

Boire de l'eau, faire pipi avant : la vessie se remplira pendant l'excitation. Aucune idée de réussite.

02 Protéger le lit

Une toile cirée, une serviette épaisse ou une couverture étanche : le matelas ne doit pas occuper l'esprit.

03 Stimuler

Le clitoris d'abord. Puis un ou deux doigts en crochet sur le point G : cercles lents, pressions rapides, la paume sur le clitoris.

04 Pousser, relâcher

Quand la jouissance arrive, pousser. L'envie d'uriner annonce le jaillissement : la relâcher au lieu de la retenir.

Un périnée musclé

Exercices de Kegel et boules de geisha : c'est le muscle PC qui permet d'expulser.

Les boules de geisha

Les expulser à la force du vagin au moment de jouir a débloqué le geste pour Charlie.

La bonne direction

Une pression vers le nombril, sur une zone déjà excitée : une compression, pas un frottement.

À savoir

- Uriner après et boire : l'urètre est sollicité, les cystites guettent les personnes qui y sont sujettes.
- Une fuite à la pénétration, sans montée du plaisir, avec des fuites à l'effort : c'est une incontinence coïtale, qui se soigne. Parlez-en à votre médecin.
- Ni trophée ni performance : le volume ne mesure pas le plaisir.

À REMPLIR · SQUIRT

Mon chemin

Un carnet pour suivre vos explorations, seule ou à deux.

01 Avant

- [ ] Vessie vidée, un verre d'eau à côté.
- [ ] Le lit protégé.
- [ ] Du temps, sans pression.
- [ ] Des boules de geisha, si je veux.

02 Mes séances

DATE	CE QUE J'AI ESSAYÉ	L'ENVIE D'URINER	CE QUI S'EST PASSÉ

Ce qui m'aide à lâcher prise :

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après le tutoriel de Charlie et son article sur la science du squirt · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com