

Conseils et  
exercices pratiques

# Comment séduire et faire l'amour



*George Grazia*



## SOMMAIRE :

<b>PARTIE 1 : Développer son pouvoir de séduction</b> .....	5
<i>Trouver la Femme de sa vie</i> .....	7
<i>Rencontrer et séduire une femme</i> .....	18
<i>Devenir un homme plus séduisant</i> .....	26
<i>Obtenir un premier rendez-vous avec une femme</i> .....	39
<i>Décider quand faire l'amour</i> .....	52
<i>Rendre une femme amoureuse</i> .....	63
<b>PARTIE 2 : Comment faire l'amour ?</b> .....	77
<i>Introduction</i> .....	82
<i>Changez vos fantasmes en réalité</i> .....	83
<i>Apprenez à connaître votre pénis</i> .....	91
<i>Tonifiez votre muscle pubo-coccygien</i> .....	105
<i>Découvrez les secrets de l'orgasme multiple</i> .....	110
<i>Soyez à l'écoute de vos sensations</i> .....	117
<i>Découvrez votre échelle de désir</i> .....	125
<i>L'orgasme, l'éjaculation et vous</i> .....	133
<i>Des pics aux plateaux</i> .....	142
<i>Votre premier orgasme multiple</i> .....	149
<i>De la nécessité de la pratique</i> .....	166
<i>Que de succès!</i> .....	171
<b><u>EXERCICE 1 : CACHE-CACHE</u></b> .....	106
<b><u>EXERCICE 2 : LA SÉRIE DE CONTRACTIONS</u></b> .....	107
<b><u>EXERCICE 3 : LA GRANDE CONTRACTION</u></b> .....	109
<b><u>EXERCICE 4 : LA CARESSE PARADISIAQUE (EN COUPLE)</u></b> .....	120
<b><u>EXERCICE 5 : ENFIN SEUL (SOLO)</u></b> .....	123
<b><u>EXERCICE 6 : L'ASCENSION DU MONT EVEREST</u></b> .....	129
<b><u>EXERCICE 7 : ASCENSION EN COUPLE</u></b> .....	131
<b><u>EXERCICE 8 : LE ROI DE LA ROUTE (EN SOLO)</u></b> .....	135
<b><u>EXERCICE 9 : BALADE AU CLAIR DE LUNE (EN COUPLE)</u></b> .....	137
<b><u>EXERCICE 10 : L'ENTRÉE DU DRAGON (EN COUPLE)</u></b> .....	140
<b><u>EXERCICE 11 : LA CHEVAUCHÉE FANTASTIQUE</u></b> .....	143
<b><u>EXERCICE 12 : UN ÉTÉ SANS FIN (EN COUPLE)</u></b> .....	145
<b><u>EXERCICE 13 : LE MOUVEMENT MAGIQUE (EN COUPLE)</u></b> .....	153
<b><u>EXERCICE 14 : EN MISSION VERS MARS EN SOLITAIRE</u></b> .....	156
<b><u>EXERCICE 15 : PAS DE DEUX (EN COUPLE)</u></b> .....	159
<b><u>EXERCICE 16 : LE LONG VOYAGE (EN SOLO)</u></b> .....	160
<b><u>EXERCICE 17 : LE GRAND DÉCOLLAGE</u></b> .....	161
<b><u>EXERCICE 18 : DEUX FOIS CHAMPION (EN SOLO)</u></b> .....	165
<b><u>EXERCICE 19 : LA DIVISION DE L'ATOME (EN COUPLE)</u></b> .....	167
<b><u>EXERCICE 20 : LE DOUBLE (EN SOLO)</u></b> .....	169

**PARTIE 3 : Les 5 plus graves erreurs à éviter ..... 176**

*Est-ce possible de sauver son couple? ..... 177*  
*Erreur 1: Mais je t'aime tellement ..... 179*  
*Erreur 2: Les tentatives de manipulation ..... 181*  
*Erreur 3: Procéder rationnellement ..... 182*  
*Erreur 4: Prendre la séparation trop à cœur ..... 183*  
*Erreur 5: Croire au destin ..... 184*  
*Témoignages..... 185*

**PARTIE 4 : Réponses pratique a des questions fréquente ..... 186**

*Comment aborder une fille dans une soirée ou en boîte ?..... 187*  
*Comment aborder une fille sur internet ? Intéresser une fille sur un tchat ?..... 188*  
*Quoi dire à une fille qu'on ne connaît pas ?..... 189*  
*Comment demander et obtenir le numéro de téléphone d'une fille ?..... 190*  
*Comment réussir son premier rendez-vous ? ..... 193*  
*Lui faire un cadeau. Comment faire un cadeau à une fille ? ..... 196*  
*Comment mettre une fille dans son lit ?..... 198*  
*A quel rythme voir sa copine au début ?..... 199*  
*Comment savoir si vous lui plaisez ?..... 200*  
*Comment être romantique ?..... 203*  
*Comprendre les femmes ..... 204*  
*Quel look pour plaire aux filles ?..... 205*  
*Comment lui dire Je t'aime ?..... 207*  
*Elle me rejette, elle est distante, comment la reséduire ? ..... 208*  
*Techniques de séduction : celles qui marchent !..... 213*  
*Les 5 secrets du SMS d'amour ..... 214*  
*Sites de rencontre ..... 215*  
*Comment draguer sur le net ?..... 218*  
*Comment rédiger une annonce sur un site de rencontre ?..... 220*  
*Comment aborder une fille dans la rue ? ..... 221*

*PARTIE 1 :*

*Développer son pouvoir de  
séduction*





*La séduction à ses règles et les femmes ont leurs exigences : l'homme qui cherche à plaire doit donc savoir s'y prendre avec tact, manière et élégance. Où rencontrer une femme libre ? Comment l'aborder ; avec quels gestes, avec quels mots ? Comment obtenir son numéro de téléphone, l'inviter à dîner, aller plus loin avec elle ?*

*Les méthodes qui suivent répondent concrètement à toutes ces questions que se posent les hommes. Elles correspondent aux phases successives du rapport de séduction. Elles ont été élaborées par Jean Dubreuil, un expert reconnu de la séduction et de la sexualité, pour aider les hommes à mieux comprendre les femmes et améliorer rapidement leur vie sentimentale.*

- ✓ *Trouver la Femme de sa vie*
- ✓ *Rencontrer et séduire une femme*
- ✓ *Devenir un homme plus séduisant*
- ✓ *Obtenir un premier rendez-vous avec une femme*
- ✓ *Décider quand faire l'amour*
- ✓ *Rendre une femme amoureuse*

# Trouver la femme de sa vie

## Présentation de la méthode :

- Introduction
- Etape 1 : Déterminer le type de relations qu'on recherche
- Etape 2 : Prêter attention à ses propres désirs
- Etape 3 : Connaître les attentes des femmes
- Etape 4 : Faire la cour aux femmes
- Etape 5 : Explorer les lieux de rencontre
- Etape 6 : Tester son sentiment d'amour
- Ce qu'il faut retenir de cette méthode

*Tout homme rêve de rencontrer celle qui le rendra vraiment heureux, celle avec qui il pourra vivre le bonheur d'une relation physique et intellectuelle, celle avec qui... Mais il faut savoir la rencontrer ! Ces quelques pages donnent tous les conseils nécessaires. Ensuite il n'y aura plus qu'à suivre les pistes tracées.*





## Étape 1 : Déterminer le type de relations qu'on recherche



*Vous devez déterminer quelle femme vous recherchez. Certainement la plus belle possible, la plus aimante, etc. Mais qui cherchez-vous vraiment ? Vous devez le savoir de même qu'un capitaine conduit son bateau à bon port parce qu'il sait où il veut aller. Déterminer votre but, c'est déjà faire un grand pas pour l'obtenir. Savoir quelle femme vous recherchez, c'est déjà l'avoir trouvée.*

*Il y a deux grands choix possibles : vous cherchez une femme, une compagne, une amie parce que - soyons directs - vous ne voulez pas être seul, vous voulez vivre votre sexualité, vous voulez vivre un grand amour, ou vous souhaitez trouver LA compagne de votre vie, la mère de vos enfants, etc. Ces deux choix sont respectables et positifs mais cela doit être clair pour vous. L'erreur, c'est de se dire : "je cherche une amie en attendant un véritable amour". Pourquoi ?*

*Si vous cherchez, vous trouverez, soyez en sûr. Et alors vous partagerez un peu ou beaucoup de votre vie avec une femme tout en vous disant que ce n'est pas exactement ce que vous vouliez. Délicat, non ? Ne vous attendez pas alors à une relation géniale. Pire, vous ne trouverez pas ainsi votre amour parce que d'un côté vous ne serez pas libre et d'autre part, vous allez prendre l'habitude de ne pas vivre vos vrais sentiments. Bref, on ne vit pas avec quelqu'un comme on habiterait un appartement moyen en attendant mieux.*

*Soyez clair avec vous et avec l'autre. Vous voulez de la compagnie, du sexe, une relation légère ? Acceptez votre attente, votre évolution et dites-le. Vous vivrez bien mieux cette étape. Et ne vous dites pas, j'aimerais bien une douce amitié qui pourrait devenir un grand amour. Une telle évolution est plus que rare.*

*Un homme sent tout de suite si une compagne peut, éventuellement, être sa femme ou seulement son amie. Ce qui par contre arrive souvent, c'est une douce amitié qui devient une douce habitude et qui devient ainsi un couple assez stable. Ce n'est pas LE Grand Amour (avec majuscules et tout et tout...) mais c'est parfois une belle vie.*

*Vous voulez séduire mais surtout, vous voulez aimer et être aimé par une femme exceptionnelle, la femme de votre vie.*

*Pourquoi pas ? Vous croyez à l'amour durable et au partage. Cela existe même si c'est parfois difficile. Mais si les couples ont tant de mal à vivre dans la durée, c'est qu'ils s'apparient mal, c'est que l'homme et la femme se connaissent trop mal avant de vivre ensemble. Nous allons en parler à la prochaine étape.*

### **CONSEIL :**

*Essayez d'être le plus honnête possible avec vous-même. Réfléchissez à la relation que vous voulez vivre, ici et maintenant.*

*Pour cela, le plus simple est de visualiser ce qui se passerait si vous rencontriez l'amour de votre vie ou, au contraire, une fille sympathique et plaisante. Deux chances mais deux engagements bien différents. Vous sentez-vous prêt pour un couple stable, un engagement durable, des enfants ?*

*Surtout ne soyez pas trop moraliste, il est évident qu'une relation stable demande beaucoup d'efforts et de temps.*

*A certaines époques de sa vie on n'en est pas capable.*

## Étape 2 : Prêter attention à ses propres désirs

*OK, vous êtes clair avec vous-même et c'est bien une relation d'amour, stable et à long terme que vous voulez vivre.*

*Notez que si c'est l'autre alternative que vous avez choisie, ces pages vont également vous aider mais moins directement.*

*Dans le désir, sexuel et amoureux, on cherche un complément. On veut combler un manque, on veut se compléter par l'autre pour être plus grand, plus fort, plus entier. On va chercher ce qu'on n'a pas. C'est un appel irrésistible du complémentaire, l'homme y est contraint, convoqué qu'il est par l'instinct sexuel !*

*Autrefois (et dans beaucoup de cultures aujourd'hui encore), les familles choisissaient attentivement les deux époux. Le mariage était arrangé, il facilitait la reproduction des structures sociales. Si pour le désir et l'amour, nous étions gagnants, en revanche, pour la vie commune et quotidienne, nous n'obtenions pas toujours satisfaction !*

*Maintenant, nous nous choisissons "librement". Dans la réalité, soit nous préservons des rencontres dans le même milieu social par une sorte de sagesse ancestrale plus ou moins consciente, soit nous choisissons suivant nos élans de cœur.*

*Dans le premier cas, il y a de "petits coups de foudre" et un amour qui se construit, éventuellement, sur une intimité partagée.*

*Dans le deuxième cas, il y a "grand coup de foudre" et deux inconscients (dans tous les sens, populaire et psy) se rencontrent pour le meilleur (il y a complément heureux, une dynamique fructueuse) ou... pour le pire !*

*Des expériences ont été conduites et il semble que ceux qui ont connu le même vécu, c'est à dire qui ont expérimenté les mêmes lésions et problèmes se reconnaissent et se trouvent immédiatement sympathiques voire plus.*

*Evidemment, le problème, c'est justement qu'ils additionnent leurs problèmes et ça, c'est parfois des soucis pour l'avenir.*

*En généralisant, on constate que l'on choisit presque automatiquement quelqu'un dont la famille a eu le même vécu que la sienne.*

### **EXERCICE :**

*Imaginez-vous avec celle que vous aimeriez totalement. Quelle femme serait-elle ? N'hésitez pas à être précis.*

*Grande ou plus petite que vous, blonde ou brune, distinguée ou naturelle, vive ou calme, etc. Les femmes sont en général bien plus douées pour rêver leur futur mais c'est à vous de réaliser cet exercice aujourd'hui.*

*Comment parlerait-elle ? Comment bougerait-elle, vous caresserait-elle ?*

*Mieux vous serez capable de vous la représenter et plus de chances vous aurez de la trouver.*

## Étape 3 : Connaître les attentes des femmes

Nous allons voir, dans les tableaux suivants, quels sont les critères réels et supposés des recherches des hommes et des femmes. Ce sont des résultats d'enquêtes variées.

<b>A. Ce que recherchent les femmes chez l'homme</b>	<b>B. Ce que les hommes pensent que les femmes recherchent</b>
Personnalité Humour Sensibilité Intelligence Beau corps	Personnalité Beau corps Humour Sensibilité Apparence
<b>C. Ce que recherchent les hommes chez la femme</b>	<b>D. Ce que les femmes pensent que les hommes recherchent</b>
Personnalité Apparence Intelligence Humour Beau corps	Apparence Beau corps De la poitrine Des fesses Personnalité

Les hommes ne se trompent pas tellement sur les attentes féminines sauf pour le physique qu'ils surestiment souvent.

Dans ce physique, ils incluent en plus des muscles, abdominaux et autres signes superficiels de force, comme – ne l'oublions pas - la taille de leur pénis. Ils privilégient une apparence physique qui les rassure, dans leurs comparaisons avec les autres hommes, mais qui n'a qu'une importance très secondaire aux yeux des femmes. Il faut néanmoins considérer que la confiance en soi et l'estime de soi, si importantes pour séduire, peut très bien avoir besoin de ces apparences-là !

Par contre les femmes préfèrent dans l'ordre les yeux, les fesses (toujours très regardées qui doivent être rondes et fermes), les mains et les pectoraux. Pourquoi les fesses ? Certains chercheurs disent que ces postérieurs musclés sont un signe que leurs heureux propriétaires seront bien en mesure de donner le coup de reins extatique.

La beauté du visage joue plutôt en défaveur, "une femme regarde toujours plus haut ou plus bas que le visage" disait Claude Mauriac. En fait un Apollon, un beau visage mais bien lisse ne tient pas la route auprès d'un visage buriné qui trahit l'expérience.

Il est probable que les hommes sous-estiment (sauf ceux qui en jouent très bien) ce que les femmes appellent "personnalité", c'est-à-dire cet attrait pour le pouvoir d'un homme connu et adulé par les autres femmes. Pour les femmes, la "personnalité" signifie "l'homme qui est un chef" ou "l'homme qui sait garder ce côté fascinant, mystérieux et dominant".

*Les listes C et D sont bien différentes. Il faut comprendre que la liste D est aussi celle des hommes au premier regard ou pour une brève relation mais certainement pas pour une relation à long terme pour laquelle la liste C est absolument dominante.*

*N'oublions pas que les hommes pensent et recherchent d'abord des expériences sexuelles, qu'ils ont du mal à s'ouvrir, à entrer en relation avec une femme sans passer par l'étape charnelle. Plus encore que pour "la Belle au Bois Dormant", c'est le baiser qui les éveille à l'amour et aux sentiments.*

*Mais les hommes savent sans doute mieux que les femmes ne pas confondre attirance sexuelle pure et véritable amour.*

*Grand adeptes de la discontinuité, ils peuvent distinguer clairement entre une relation qui, pour eux, n'ira pas au delà du sexe (c'est la liste D) et une relation qui, si elle doit avoir sa part de charnel, signifie une possibilité et même une envie d'engagement (c'est la liste C). D'où l'intérêt d'être bien clair sur son but, son désir, à propos de la partenaire recherchée.*

*Pour bien comprendre ce qui vous rapproche (ou vous éloigne) de la femme de vos rêves, étudions les différences de désir.*

*C'est souvent le point où les hommes ne savent plus que dire, qu'ils ne comprennent plus les femmes. Le même homme se verra un jour avec une femme d'une extrême réserve, quasi asexuelle et le lendemain avec une autre, plus chaude et aventurière.*

*Quelque peu déroutant ! Comprenons quelques vérités de base de la plus grande importance.*

*L'acte sexuel n'est pas le but recherché par la femme, même si elle le demande également. Ce qu'elle veut, c'est que l'homme tombe amoureux, qu'il la désire et que ce désir demeure fixé sur elle à jamais.*

*La séduction féminine réclame quelque chose de plus : elle exige qu'on se souvienne et elle veut que le désir demeure.*

*Les femmes n'attendent pas le "Prince Charmant" : elles veulent être assez belles pour attirer son attention et le retenir !*

*L'homme, lui, est émerveillé par cette beauté : il s'arrête, il pose un baiser et il commence à éprouver, après ce contact, des émotions à son tour.*

*En fait, l'homme, quand il pense à une conquête, n'a que l'acte sexuel en tête. Or dans son désir de rester inoubliable, la femme peut aller jusqu'à se refuser après avoir allumé le désir !*

### **CONSEIL :**

*L'homme veut du charnel, la femme veut une histoire. Si vous savez cela, vous savez tout ! La séduction doit être enchantement et charme. C'est pourquoi une femme accompagnera une invite sexuelle de dénégations et d'obstacles.*

*Même si certaines femmes ont aujourd'hui adopté un comportement masculin et peuvent affirmer : "faisons l'amour et n'y pensons plus", ceci reste une exception. Qu'on ne s'y trompe pas ! Pour satisfaire son désir sexuel, l'homme doit le demander indirectement, c'est à dire faire vivre à sa compagne une grande histoire d'amour et obtenir alors... ce qu'il ne demande plus explicitement !*

## Étape 4 : Faire la cour aux femmes

*Le terme est un peu démodé mais, interrogez les femmes autour de vous, elles ont toutes autant envie d'être courtisées que celles des siècles passés. Encore une fois (nous le répéterons souvent), méfiez-vous des modes : l'amour et la sexualité traversent les siècles inchangés parce qu'ils agissent à des niveaux bien plus profonds que la raison même.*

*Faire la cour, c'est se donner le temps et les moyens d'appivoiser une femme avant de la conquérir corps et âme.*

*C'est lui prouver que vous l'avez choisie entre toutes, que vous tenez à elle, que vous lui montrez du respect, de la patience, de l'humour et de l'imagination. C'est très romantique et attirant.*

*Aujourd'hui on peut se prendre vite et se quitter tout aussi vite : zapping des sens, galvaudage des sentiments, plaisirs rapides, petites jouissances. Puis, c'est fréquent, désillusion et déprime. Il est beaucoup plus facile qu'autrefois d'emmener une femme au lit mais il n'est pas certain qu'on en ait plus de plaisir.*

*Sans prêcher pour une abstinence, loin de là, faire l'amour sans se connaître, sans sentiments n'a finalement pas beaucoup d'intérêt. On se découvre certes dans la nudité de l'amour physique mais on ne se rapproche que si un minimum de communication et de relation existe. Essayez, vous verrez bien !*

*De toute manière, on travaille trop ! Dans notre société, le travail, pour les hommes, c'est sérieux, trop sérieux, plus sérieux que le plaisir.*

*Nous voudrions être heureux et aimés mais en n'y consacrant que les deux ou trois heures quotidiennes de loisirs qui nous restent après le travail et les obligations afférentes (et même souvent après la télé, le cinéma, etc.).*

*Vous trouverez la femme de votre vie, celle qui vous rendra heureux, si vous y mettez l'énergie et l'investissement que vous consacrez à vos autres affaires. Si vous voulez que l'amour soit là et qu'il dure, il faut lui accorder une priorité absolue. Il n'y a pas d'autres recettes, c'est simple. Ca marche à tous les coups !*

### CONSEIL :

*Laissez votre désir s'intensifier, laissez-lui le temps de réaliser qu'elle aussi vous désire. Il ne sert à rien de prendre une femme qui ne vous veut pas pleinement. Elle n'aura pas de plaisir véritable. Retarder un plaisir, chargé d'attente et de désir jusqu'à l'instant de l'accomplissement est une loi universelle (que les enfants connaissent bien, à Noël par exemple).*

## Étape 5 : Explorer les lieux de rencontre



*D'abord il s'agit d'organiser la rencontre. Or une rencontre, cela se provoque. Il faut aller au devant des autres et prendre sur soi. Soyons clairs, il faut agir et se bouger. Elles ne viendront pas sonner à votre porte...*

*Le plus simple est de se rendre là où les femmes sont disponibles. Vérité de La Palisse direz-vous, mais bien des hommes ne trouvent pas leur partenaire tout simplement parce qu'ils restent dans un contexte exclusivement masculin : informatique, cafés et bars de copains, mécanique, pétanque, etc.*

*Voici une petite liste de lieux et d'activités qui attirent (à tous les coups) des personnes d'agréable compagnie :*

- ❖ *Les galeries d'art, les expositions de peinture, les centres culturels. C'est excellent pour votre culture, sans oublier que beaucoup de femmes adorent les expositions. Nous reviendrons souvent sur l'importance de l'art et d'être artiste.*
- ❖ *Les clubs de gymnastique. Souvent, les cours sont mixtes, ce qui tombe bien puisque l'effort physique rapproche les corps.  
Et puis, c'est excellent pour ce petit ventre qui vous déprime !*

- ❖ *Les cours de danse, de yoga, de tai-chi ou d'arts martiaux. Vous allez y acquérir une discipline corporelle bienfaisante tant sur le plan physique que moral. Vous y côtoierez des personnes soucieuses de leur équilibre, ce qui est un bon point et puis, vous apprendrez à vous mouvoir avec souplesse ce qui est fondamental ! Et, dans les cours de danse, il y a plus de femmes que d'hommes, c'est un régal !*
- ❖ *Les associations de vacances et de voyages : circuits à l'étranger, semaines de détente, trekking, découvertes sportives... Tout est sympa à partir du moment où cela vous intéresse un petit peu au départ car on y prend le temps de se connaître en dehors de tout cadre habituel ou routinier. Mais attention, une fois parti, vous êtes avec le groupe pour tout le voyage, pour le meilleur ou pour le pire.*
- ❖ *Les soirées organisées par les amis ou les relations professionnelles. Même un peu fatigué, sortez et acceptez ce genre d'invitation. C'est souvent quand on se sent terne et épuisé que l'on tombe sur la personne qui mérite le détour.*
- ❖ *Les soirées que vous organisez, c'est clair, élargiront le cercle de vos relations. Pas la peine de faire d'immenses soirées, quelques amis, une ambiance simple et bon enfant...*
- ❖ *Les clubs de jazz, les bars à musique : privilégiez la qualité, qui se ressemble, s'assemble !*
- ❖ *Les organisations politiques, de bienfaisance : engagez-vous dans des actions qui vous ouvrent aux autres, vous y trouverez des femmes qui aiment donner, celles qui "créent" du bonheur.*
- ❖ *Les associations culturelles, de quartier, en particulier si des événements de type carnaval ou parade se préparent ensemble toute l'année. C'est culturel, physique, les rencontres sont obligatoires et riches...*
- ❖ *Les librairies et les bibliothèques. L'amour des livres est une merveilleuse source de complicité, il faudra juste trouver le courage de lever les yeux et d'engager la conversation.*

### **CONSEIL :**

*A vous de jouer. Aucune situation n'est absurde si elle débouche sur une belle histoire d'amour ! On est vraiment dans le dicton : "aide-toi, le ciel t'aidera !" Sortez de chez vous, allez dans des endroits que vous ne fréquentez pas d'ordinaire. Lancez-vous dans des activités qui vous plaisent et qui correspondent bien à votre personnalité et qui sont pratiquées également par des femmes. Cela vous épanouira et vous plaira de toutes façons, mais ce sera aussi le cadre idéal pour découvrir quelqu'un avec qui vous vous entendrez bien (puisque vous aurez d'emblée des goûts communs).*



## Étape 6 : Tester son sentiment d'amour



*L'amour tend à la fusion de deux personnes différentes. Nous voulons être aimés en tant qu'êtres uniques, extraordinaires et irremplaçables. Ce qui n'existe pas dans la vie quotidienne où nous sommes uniques certes mais rarement extraordinaires ! L'amour brise la vie quotidienne.*

*Dans la vie quotidienne, nous avons toujours l'impression qu'il existe quelque chose de désirable mais qui nous échappe toujours car nous devons toujours faire quelque chose d'autre. Jamais nous ne nous sentons entièrement compris, jamais nous ne ressentons une satisfaction profonde, jamais nos désirs et ceux des autres ne coïncident complètement. L'amour introduit dans cette nuit une lumière aveuglante et un véritable danger.*

*Les deux pôles de la vie quotidienne sont la tranquillité et la déception, ceux de l'amour, l'extase et le tourment. La vie quotidienne est un éternel purgatoire, l'amour, un paradis ou un enfer. On oscille entre le tout et le rien.*

*C'est en cela que l'amour est une révolution ou n'est pas amour ! Maintenant vous en connaissez les attraits - qui ne sont pas minces - mais aussi les dangers et les risques. Et, en tant que séducteur, vous savez exactement ce qu'elle attend de vous, que vous lui changiez sa vie quotidienne mais, le plus souvent, en toute sécurité : c'est le paradoxe éternel ! A vous d'être et de vivre ce miracle !*

### CONSEIL :

*Tomber amoureux, c'est entrer en contact avec la différence, s'ouvrir aux plaisirs troublants d'émotions inhabituelles, en un lieu où la peur et le désir sont inéluctablement reliés. Vous êtes amoureux si cet état révolutionne votre quotidien.*

*Vous ne ferez rêver que les plus "faciles" avec votre argent et votre aisance matérielle. Vous étourdirez celles qui sont un peu plus exigeantes avec de plus beaux rêves mais vous séduirez les femmes les plus exceptionnelles si vous leur parlez de réunir vos âmes.*

## Ce qu'il faut retenir de cette méthode



*Si vous voulez trouver LA femme de votre vie, il faut avant tout que vous y consacriez du temps. Du temps pour la rencontrer, lui faire la cour, du temps aussi pour vous faire séduisant pour elle.*

*Comprenez ce que vous recherchez dans cette relation. Certes, cette femme est merveilleuse mais laissez-vous le temps de découvrir vos attentes cachées : peut-être n'êtes-vous, vous-même pas encore prêt pour le grand amour. Attention, votre passé joue pour vous faire "tomber amoureux" d'une personne qui aura bien des points en communs avec vous et pas forcément les meilleurs ! Il y a des tas de lieux où vous pouvez la trouver, mais il faut vous bouger, elle ne viendra pas sonner à votre porte. Si vous êtes amoureux, consacrez-vous entièrement à votre compagne car c'est le plus beau cadeau qu'on puisse offrir et... recevoir.*

## Séduire la femme qu'on a choisie

*C'est sûr, cette femme que vous recherchez existe quelque part. Elle est disponible sur le plan sentimental et espère, elle aussi, découvrir le grand amour. A vous de l'incarner. Cette méthode insiste sur les six étapes fondamentales du premier contact. Elle vous incite à oser davantage et vous expose les règles de base de la "conversation séduction". Les hommes et les femmes doivent se rencontrer et depuis toujours, c'est l'homme qui doit faire le premier pas. Mais il est toujours aidé par les femmes et, probablement de plus en plus dans nos sociétés égalitaires. De fait, il fait rarement ce premier pas sans avoir senti d'abord qu'elle n'y est pas opposée. Néanmoins, c'est toujours une certaine épreuve. Nous allons voir en détail ces peurs et les moyens pour y faire face. Nous allons aussi apprendre les trucs et les astuces qui permettront aux hommes d'oser cette approche de l'autre sexe et de la réussir.*



### Présentation de la méthode :

- Introduction
- Étape 1 : Prendre le risque d'échouer
- Étape 2 : Afficher sa force et sa détermination
- Étape 3 : Insister pour transmettre un message
- Étape 4 : Déjouer l'angoisse
- Étape 5 : Etablir le contact et le maintenir
- Étape 6 : Lui parler d'elle avec tact
- Ce qu'il faut retenir de cette méthode

## Étape 1 : Prendre le risque d'échouer

Georges dirige d'une main de fer une belle entreprise de transport : 300 camions et des routiers de choc. Georges s'est "fait" tout seul, c'est un autodidacte. Disons le tout net, il a du tempérament. Récemment il a encore tenu tête à un groupe de syndicalistes musclés devant lequel beaucoup auraient reculé. Pas Georges ! De même, par une tempête de neige, il a forcé le respect de ses hommes en se portant au secours de ses camions et de tous ceux qui s'étaient fait bloquer là.

Pourtant Georges a battu en retraite récemment mais personne ne l'a remarqué. Il était invité à une grande soirée de la mairie. Et devinez ? Notre Georges a passé tout son temps à jeter des coups d'œil discrets vers une jolie femme, apparemment seule et qui semblait même le regarder attentivement.

Mais Georges n'a pas fait les quelques pas nécessaires. Il n'a pas dit les banalités indispensables pour entamer le dialogue. Non, Georges est resté dans son cercle, paralysé d'une peur toute intérieure. Toute son énergie s'est alors mobilisée pour cacher cette timidité extraordinaire aux autres. Pourquoi ?

Tous les hommes, sauf les inconscients et les insensibles, ont plus ou moins peur d'être rejetés quand ils abordent une femme. Il est curieux de constater qu'un homme peut encaisser courageusement la douleur physique, beaucoup de travail, des situations périlleuses mais qu'il aura toujours horreur de mettre en péril sa "virilité" auprès des femmes. Les aborder est infiniment plus angoissant que de se retrouver face à un défi physique, du genre match de rugby ou marathon!

Même sûr de lui, séduisant, ayant réussi professionnellement, un homme a toujours peur de se voir jugé "insuffisant" par une femme. La crainte du rejet est telle que, bien souvent, les hommes ne tentent rien, ne risquent rien ! Bien sûr, on peut attendre qu'elles fassent le premier pas. De plus en plus de femmes le font d'ailleurs. Mais soyons réaliste, l'un des aspects évidents de la virilité, c'est bien la prise de risque.

Il faut jouer pour gagner ! Entreprendre, initier, se battre, cela comporte des risques. Se déclarer, draguer, demander, proposer, cela relève du même courage. Ici, le risque c'est seulement de se voir éconduit et d'échouer. Mais il y a aussi le "risque" de réussir, de séduire. "On n'a rien sans rien" dit la sagesse populaire. Si on n'essaie pas, il est presque certain qu'il ne se passera rien.

Pourquoi Georges a-t-il eu si peur, lui, l'homme fort ? Parce qu'il pensait qu'un rejet de ses avances aurait été un rejet de lui-même, de ce qu'il est. Il ne peut supporter qu'une femme qu'il admire ne l'estime pas. C'est une confusion fâcheuse.

### CONSEIL :

Si vous êtes éconduit, considérez que c'est votre désir de rencontre qui est dénié et non pas votre propre valeur qui est rejetée. C'est une subtile différence mais qui est précieuse.

La vérité : vous êtes un type bien mais elle n'a pas envie d'une rencontre, quelle qu'elle soit. Ça peut arriver... Vous êtes normal : réessayez avec une autre ou... la même quelque temps après !

## Étape 2 : Afficher sa force et sa détermination

On retrouve Georges ! Il a compris la première leçon et, la soirée suivante, la chance est avec lui : cette jolie jeune femme est encore là. Cette fois, Georges l'aborde poliment. Mais l'homme fort pense qu'il faut avec les dames se montrer très doux et très gentil. Et notre grand chef lui parle de ses affaires, de la pluie et du beau temps. Dix minutes plus tard, il n'a toujours pas dit le moindre mot personnel, ni surtout montré le moindre signe d'intérêt et, quand d'autres invités les séparent - bonsoir, bonsoir -, c'est déjà raté !

Les femmes attendent d'être chassées ! Ce terme est peut être politiquement incorrect mais il recouvre une réalité ancestrale qui n'est pas prête à abandonner le terrain.

Elles veulent, même les plus "libérées", être chassées parce que c'est une preuve que les hommes les désirent vraiment et qu'ils leur donneront du plaisir. Pas seulement physique : l'intensité intérieure, le cœur et l'esprit doivent être là.

Si vous la voulez totalement, c'est pour elle la preuve que vous l'acceptez comme elle est : avec ses qualités, ses défauts, son esprit, sa candeur, ses jambes, tout... Aucune femme n'est parfaite, aucune femme n'est absolument sûre d'elle-même. Quand vous la voulez totalement, elle se sent libérée de ses complexes et de ses doutes, elle devient légère et disponible. Une femme ne jouit bien que totalement désirée.

Un homme puissant éveille le désir d'une femme qui a envie d'être "dominée", guidée et protégée. C'est pour cela que les hommes de pouvoir et même les hommes riches ont du succès. Il est dans le sens de la vie que l'homme protège la femme du monde extérieur alors qu'elle est plutôt censée protéger l'homme du monde intérieur.

Il est important de sentir et comprendre que nous sommes programmés pour ces rôles. Rien ne doit changer, rien ne peut changer dans la mystérieuse tradition du désir.

Il y a des modes (féministes entre autres) mais bien des comportements sont inscrits profondément en nous et ne se bouleversent pas si facilement que ça. Soyez des hommes profonds, ancrés, solides (nous n'avons pas dit obtus, fermés, débiles...), vous serez heureux et vous saurez aussi rendre les femmes heureuses.

### CONSEIL :

Rester un gentil garçon dans sa vie adulte est une véritable catastrophe pour les relations avec les femmes et la sexualité. La tendresse ne fait pas des hommes amoureux mais des "ramollis".

C'est certes plus facile d'être tendre que courageux mais que dire des hommes domestiqués, placides, "gros nounours" ou fragiles ? Il y a derrière plus de peur des femmes, plus de rancœur et de haine accumulées que d'amour. Il y a des femmes qui aiment materner mais faites attention, celles-là aiment aussi tenir la laisse courte et serrée.

### Étape 3 : Insister pour transmettre un message

*Heureusement Georges a une énorme qualité : il est persévérant. Sa réussite, il la doit à un courage bien particulier, celui qui consiste à ne pas baisser les bras au premier échec. Alors n'ayez pas peur pour Georges, il va recommencer et retenter sa chance.*

*Soyez comme Georges : si ça démarre mal, persévérez ! Dans tous les autres domaines, vous vous attendez à des difficultés, à des échecs suivis de succès. Pourquoi pas dans ce domaine ? Tout n'est peut être pas perdu. Si cette femme vous plaît et que vous sentez vraiment que vous avez un bout de route à faire ensemble, réévaluez la situation, agissez et obstinez-vous. Pas gauchement, stupidement mais ne baissez surtout pas les bras au premier obstacle.*

*Les femmes aiment ceux qui veulent vraiment les séduire, qui prouvent qu'ils tiennent à elles. Bien des femmes sont tombées amoureuses d'hommes auxquels elles n'avaient même pas jeté un coup d'œil à la première rencontre.*

*Quand Henriette-Amélie de Nehrac rencontre Mirabeau, elle est d'abord effrayée : "sa figure me déplaît à un point inconcevable !" Ce grand séducteur avait la réputation d'être vraiment laid, le visage vérolé. Mais il va la voir tous les jours dans son couvent pendant trois mois et lui parle d'amour à travers la grille. Elle tombe finalement amoureuse et lui trouve soudainement "une physionomie expressive, une bouche charmante et un sourire plein de grâce !"*

*Vous avez bien lu : trois mois, tous les jours, et il avait pour l'aider une réputation de séducteur et sans doute l'art de la belle parole. Alors quand vous parlez d'échec après dix minutes...*

#### CONSEIL :

*Soyez du genre insistant, les femmes ont un faible pour les hommes qui savent ce qu'ils veulent. Se faire forcer la main leur permet parfois de ne pas assumer la responsabilité de la rencontre et d'en jouir plus pleinement. Au besoin éloignez-vous avant de revenir à la charge, le temps qu'elle se rende compte qu'elle s'était déjà habituée à vous.*

## Étape 4 : Déjouer l'angoisse



*Georges est intelligent. Il va appliquer une méthode très efficace. Il sait qu'il est sûr de lui et dominant dans son travail. Alors il se relaxe, s'imagine lors d'une de ces assemblées de routiers où il excelle. Il se projette ainsi, il s'écoute et se sent en pleine possession de ses capacités.*

*Quand il a bien pris contact avec sa confiance et sa force en cette situation, il s'imagine avec cette jeune femme, dans la même attitude, montrant la même sûreté. Il change l'image qu'il avait de lui, timide avec les femmes, par celle de lui au meilleur de sa forme - c'est une technique de PNL. La prochaine fois, avec elle, il sera sûr de lui.*

*L'attitude idéale est l'aisance. Seul l'entraînement vous donnera l'aisance qu'attendent les femmes. Votre aisance ou au contraire votre angoisse, sont les premières qualités que perçoivent celles que vous abordez. L'expression du doute peut générer le doute, comme la confiance en soi génère la confiance de l'autre. Si au moment d'aborder quelqu'un, vous ressentez au fond de vous une forme de malaise typique des dragueurs sans expérience, vous transmettez fatalement cette angoisse à l'autre. Et rien ne se passera.*

### CONSEIL :

*Il faut avoir l'air parfaitement à l'aise et cacher l'enjeu. Il faut que celle que vous accostez ressente qu'on l'aborde sans arrière-pensée, joyeusement, le plus naturellement du monde, car il est logique pour une femme de se faire aborder par un homme.*

*Travaillez votre image intérieure de vous, en visualisant comme Georges, votre attitude en situation favorable et, dans un second temps, en situation de séduction.*

## Étape 5 : Etablir le contact et le maintenir

*A présent, comment aborder une femme dans la rue ? Nous n'allons pas vous proposer des formules toutes faites qui tomberaient invariablement à plat mais beaucoup mieux : les vraies recettes pour que vous les fabriquiez. Ce sont vos mots qui sont les bons mais il faut que les thèmes, les directions que vous prendrez sonnent justes aussi.*

*Les 3 règles à observer lors d'une première rencontre :*

*1. Le contenu doit être le plus inexistant possible : jamais de politique, de religion, de morale ou d'esthétique. Le dialogue à ce niveau n'est qu'une formalité pour vous informer, évaluer ce qui est possible. Ce qui est important, finalement, c'est de parler et de rester en contact !*

*2. Pour donner une impression de profondeur sans qu'il n'y en ait aucune, parlez-lui d'elle et d'amour. Amusée et flattée, elle vous écoutera d'abord sans en croire un mot, mais elle se dira peut être : "et puis pourquoi pas ?" Ne soyez pas sérieux, pontife, réaliste en entamant la conversation.*

*3. Et pour rééquilibrer les déclarations enflammées, rien de tel que de faire rêver de célébrité. Amoureux passionné, vous n'en êtes pas moins acteur, chanteur, écrivain et cinéaste. Dans l'esprit de celle qui aime rêver, promettre sans se soucier de tenir sa promesse est la marque d'une certaine dimension poétique : n'hésitez donc pas à mentir gentiment ou à en rajouter ! Ce n'est pas pour la tromper mais pour lui décrire un monde plus merveilleux que son quotidien. Qui n'attend pas ce miracle ?*

### EXEMPLES :

*Voici quelques exemples concrets de phrases qui peuvent constituer de bonnes bases de départ pour une rencontre.*

*"Que puis-je dire, que puis-je faire ? Je vous croise, je croise la plus jolie fille de toute la ville. Lorsque le soleil brille, faut-il pleurer et se taire ?" (Version poétique)*

*Vous pouvez également essayer ce qu'on appelle un "double lien" une question à laquelle on ne peut dire non : "s'il vous plaît, dites-moi, préférez-vous les hommes qui vous aiment en silence ou ceux qui osent se déclarer ?" (Version romantique)*

*Quoiqu'elle réponde, vous avez gagné le droit de l'accompagner tranquillement ou de lui dire votre respect et plus encore. Les doubles liens sont très utiles : "puis-je savoir votre prénom maintenant ou me le direz-vous seulement après qu'on ait pris un verre ensemble ?" (version malin)*



## Étape 6 : Lui parler d'elle avec tact

*Il faut être imaginatif car les femmes aiment les garçons qui ont un peu d'esprit. Mais cet esprit doit être tourné vers elles : il faut leur donner le sentiment que la discussion qui s'instaure leur est dédiée toute entière et que vous ne l'auriez pas eue avec une autre.*

*Enfin, il faut que la femme comprenne que vous êtes là parce que vous la désirez, et que si vous parlez d'autre chose, c'est pour mieux parler d'elle. Vous devez lui déclarer votre désir sans le lui dire tout à fait. Un bon séducteur doit savoir dire aux femmes ce qu'elles ont envie d'entendre... sans le leur dire vraiment et partir avec leur numéro de portable !*

*Vous pourriez lui dire que son corps est fabuleux et vous fait rêver (parfois une telle assertion forte est nécessaire pour vraiment marquer, vous faire remarquer si le milieu est justement trop aseptisé, trop poli).*

*Georges a fait beaucoup de progrès. La dernière fois qu'il a rencontré sa belle amie, non seulement il est venu tranquillement vers elle, sûr de lui mais légèrement, comme si c'était absolument naturel. De plus, il l'a finement complimentée sur ses vêtements qui la mettaient si bien en valeur ce jour-là.*

*Si sa jupe et son corsage lui vont si bien, c'est d'une part qu'elle a un bon goût, qu'elle est intelligente, qu'elle sait choisir et d'autre part qu'elle a de belles jambes et une belle poitrine et qu'il les a bien remarquées. Coup double, il la complimente deux fois et lui montre son désir mais aussi sa délicatesse et son goût aussi. Vous voyez qu'il n'est pas interdit de rester soi-même pour séduire !*

### **EXERCICE :**

*Allez dans une gare ou un endroit fréquenté. Commencez par noter ce qui vous plaît chez celles que vous croisez, variez vos commentaires personnels : ne restez pas fixé sur les jambes ou même les silhouettes. Admirez les robes, les coiffures, les détails. Progressivement vous allez voir ce que vous ne remarquez pas d'habitude.*

*La suite ? Fixez-vous le défi d'aborder dix femmes de votre âge (environ) et d'engager une très brève conversation avec elles avec des "doubles liens" et des compliments sur ces détails que vous remarquez. Pour vous donner du courage et de l'aisance, une recette : n'attendez aucune autre réussite que le bonheur d'avoir parlé. N'attendez aucun succès particulier, ni aucun rendez-vous. Faites-le comme un exercice gratuit, un partage de vos réflexions heureuses avec ces passantes d'un jour.*

## Ce qu'il faut retenir de cette méthode



*L'homme doit respecter son rôle ancestral de chasseur. Cette fonction typiquement masculine permet à la femme de se sentir désirée, reconnue, acceptée telle qu'elle est et malgré ses "défauts". Dès lors, il n'est pas si nécessaire d'être tendre, ce qui est une mode plus qu'une attente, et savoir déplaire peut être nécessaire. Dans tous les cas, être courageux est une force.*

*Vous devez toujours être prêt pour une rencontre rapide, dans la rue, afin qu'un dialogue s'installe, destiné à créer le rêve. N'hésitez pas, non plus, à faire preuve d'une certaine insistance. Le plus important est votre aisance, votre joie et votre légèreté, votre désir présent et caché en même temps. Bonne chasse !*

## Devenir plus séduisant

*Tout homme peut devenir séduisant, au-delà de ses rêves. La plupart de temps il n'a tout simplement pas eu les bonnes recettes, ni les bons conseils. Dans cette méthode, vous allez trouver des suggestions pour améliorer votre physique en premier, puis votre mental. Si vous les suivez pas à pas, vous séduirez facilement ! Pourquoi ? Parce que ce sont les points fondamentaux et seulement ceux-là qui sont exposés. Facile !*



### Présentation de la méthode :

- Introduction
- Étape 1 : Adopter les 3 principes de la séduction physique
- Étape 2 : Soigner sa forme
- Étape 3 : Devenir un homme attirant
- Étape 4 : S'aimer plus soi-même
- Étape 5 : Cultiver l'estime de soi
- Étape 6 : Séduire sans même dire un mot
- Ce qu'il faut retenir de cette méthode

## Étape 1 : Adopter les 3 principes de la séduction physique

*Tout d'abord doit-on être beau ? Peut-on séduire en étant normal voire quelconque ? Bien sûr, en respectant la première règle : il faut être "propre sur soi", mais pas trop soigné.*

*Car les femmes n'aiment pas spécialement les hommes trop beaux. Un homme trop soigné est un homme qui se regarde, qui se regarde trop. Lorsqu'il se sera appliqué à ressembler à une gravure de mode, songera-t-il encore à regarder la femme qu'il désire ? Tellement soucieux de son image, songera-t-il à admirer les yeux de sa partenaire ou à cherchera-t-il son propre reflet ? Les femmes se méfient de ces hommes.*

*Soigner son apparence signifie manifester ce souci de soi qui relève aussi du respect d'autrui, tirer le meilleur parti de vous, être à l'aise dans VOTRE style et vous débrouiller avec ce dont la nature vous a gratifié. Trois principes sont vraiment importants :*

- ❖ *entretenir son corps,*
- ❖ *soigner son apparence,*
- ❖ *avoir une bonne hygiène.*

*Il est certain qu'un problème de poids ne vous avantage pas et, puisqu'il est mauvais pour la santé en général, il peut être intéressant d'utiliser votre envie de plaire comme moteur pour surveiller attentivement votre alimentation. Mais n'oubliez pas que vous pouvez très bien vous aimer tel que vous êtes et être en fort bonne santé avec un léger embonpoint.*

*Par contre, les femmes sont très sensibles à l'allure d'un homme, à sa façon de bouger. Un homme séduisant est un homme bien dans sa peau, dans son corps et ses vêtements.*

*Un conseil très simple, mangez peu ou très léger le soir, l'idéal serait de ne rien avaler après 18 heures. Vous devez vous coucher en ayant légèrement faim. Votre organisme stockera moins de graisses et vous dormirez mieux. N'oubliez pas de déguster ce que vous mangez, mâchez lentement, profitez des goûts de votre nourriture. Encore une fois, c'est l'acceptation de ce que vous êtes qui fait votre charme et votre bonheur et si vous êtes heureux, vous serez aussi bien dans votre peau et... séduisant !*

*De même, ne faites pas de vos muscles une obsession. Il est sain de faire de l'exercice, de bouger, de ne pas se laisser aller, mais il n'est pas forcément indispensable de lever de la fonte deux heures par jour pour plaire, ça se saurait. Regardez dans la rue, et vous verrez de bien jolies filles aux bras de types qui ne sont tout sauf des athlètes !*

*A ce niveau aussi, faites-vous plaisir. Si vous sentez que vous aimeriez être plus énergique, plus fort, plus dynamique, et que votre vie sédentaire vous pèse (le corps influe sur le mental), alors profitez de votre envie de mieux-être pour vous remettre à l'exercice. Organisez-vous un programme sympa, marchez, allez à la piscine, etc...*

*Si vous le pouvez, privilégiez les sports qui améliorent la mobilité. Plus que la force musculaire, c'est la prestance et l'élégance qui séduisent.*

*Bouger son corps, c'est faire l'expérience de la sensualité et du plaisir. N'importe qui peut être sexy. Une femme peut deviner en dansant si un homme lui fera bien l'amour. Le corps est langage. Sachez parler avec votre corps. Si on considère les Italiens comme de grands séducteurs, c'est parce qu'ils parlent avec beaucoup de gestes, avec leur corps tout entier.*

*Apprenez à bouger. C'est fou le nombre d'hommes potentiellement séduisant qui, figés dans une attitude rigide, bougent avec raideur, refusent de danser et de mettre leur corps en avant. L'homme n'a guère évolué dans ce sens-là.*

*Essayez la natation, la marche, la danse (le tango par exemple, agréable et facile est une superbe école de maintien), les arts martiaux doux (plus l'aïkido que le karaté), le Tai Chi, etc... (Notez que les cours de danse sont plus fréquentés par les femmes que par les hommes, c'est un excellent lieu de rencontre). L'aisance vient en bougeant... et la grâce en persévérant.*

### **CONSEIL :**

*Régime ou pas régime ? Attention : avec un régime, surtout sévère, vous obtiendrez certes des résultats, mais cela peut aussi vous perturber moralement, vous rendre difficile à vivre. L'idéal est de bien comprendre les erreurs d'alimentation et petit à petit, de corriger les excès sans se prendre trop la tête. Ne perdez pas plus de 2 kg par mois sinon votre libido subira un contre-coup. En effet, la perte de poids fait chuter la testostérone, donc le désir.*

## Étape 2 : Soigner sa forme

*Séduire, c'est être en forme. L'entrain est contagieux; il est agréable de fréquenter quelqu'un qui a de l'énergie et qui jouit d'une bonne vitalité. Donc vous devez soigner votre forme. Un régime constitué d'aliments frais (fruits, légumes, poissons...), de préférence non traités, et de produits complets, profitera à votre organisme et, bien entendu, à votre peau.*

*La peau c'est important pour un séducteur, c'est ce que l'on voit en premier, ça se touche, ça se sent. Une peau en bonne santé dépend du fonctionnement optimal des reins, des intestins et du foie. Ce dernier ne se limite pas seulement à fabriquer des substances qui vont permettre d'éliminer les toxines de votre organisme, il filtre également tous les produits chimiques, potentiellement dangereux, générés par les aliments traités, les boissons (alcoolisées ou non), les médicaments, ainsi que les toxines que votre corps produit comme les bactéries ou les virus.*

*Si vous n'êtes pas sûr d'absorber suffisamment d'agents nutritifs et vitaminés, vous pouvez compléter votre régime alimentaire en prenant des vitamines et des minéraux sous forme de gélules. Mais doucement, pas de dopage pour séduire !*

*Le stress est un problème délicat. Un peu d'adrénaline peut se révéler nécessaire et bénéfique (pour s'extraire du lit le matin, se donner à fond au travail ou dans les loisirs), mais en trop grande quantité, il devient néfaste. Le sommeil devient irrégulier, la respiration plus courte, on est facilement irritable, on peut perdre l'appétit et malheureusement trouver du réconfort dans l'alcool ou la drogue.*

*Pourquoi en parler maintenant ? Parce qu'un homme stressé est le contraire d'un séducteur. Même s'il présente bien, le trouveriez-vous attractif s'il est trop pressé, trop tendu ?*

*Prendre le temps de se détendre est l'une des choses des plus importantes si l'on veut rester en bonne santé. Votre cerveau a le droit d'oublier les affres du travail et les soucis qui peuvent arriver parfois. Comment apprécier la compagnie d'une femme si vous êtes préoccupé par vos problèmes ?*

*Nous dormons de moins en moins, grâce ou plutôt à cause des éclairages électriques, des télévisions, d'une vie nocturne qui n'existait pas autrefois. Vous voulez devenir un as de la séduction doublé d'un étalon ? Alors dormez ! Ce n'est pas à 5 heures du matin après maintes nuits blanches que vous serez sexuellement performant !*

*Le manque de sommeil affecte votre corps tout entier et en particulier votre mémoire et votre capacité de concentration. Certains dermatologues affirment même que c'est pendant les heures de repos que les cellules de la peau se régénèrent le plus rapidement. Les hormones de croissance sont alors libérées, ce qui augmente la production de collagène et de kératine. Vous voyez, même votre peau a besoin de dormir.*

### **EXEMPLE :**

*1. Mangez des produits variés et n'oubliez pas de consommer l'équivalent de 400 g de fruits ou de légumes par jour, de plusieurs sortes. Ce régime est de toute façon excellent pour la santé, efficace contre le cancer par exemple, et rallonge l'espérance de vie.*

*2. Préférez les aliments dits complets aux aliments raffinés, dans la mesure du possible.*

*3. Préférez les viandes maigres et les produits laitiers pauvres en matière grasse.*

*4. Ne consommez pas trop de graisses, d'huile, de beurre et limitez les plats contenant les éléments précités.*

*5. Evitez également les aliments trop riches en sucre raffiné. En fait, évitez le plus possible tous les aliments élaborés industriellement. Il y a toujours trop de sucre, de sel, d'exhausteurs de goût, etc... Achetez des produits simples et essayez de cuisiner vous-même.*

*Il faut pouvoir respirer calmement, profondément pour retrouver la sérénité. Prenez une minute de temps en temps pour observer votre respiration. Nous espérons que vous ne serez pas trop effrayé par le rythme saccadé que vous supportez, ni par la faible amplitude de votre respiration.*

*1. Détendez-vous à la maison après votre retour du travail. Prenez une douche ou un bain et portez des vêtements plus confortables afin de bien marquer la différence entre la journée et la soirée.*

*2. Si pour vous la soirée idéale consiste à avaler des cochonneries, à boire de la bière et à vous endormir devant la télévision, revoyez vos conceptions du plaisir. Vous vous empoisonnez la vie.*

*3. Regardez la télévision moins de cinq heures par semaine et vous serez surpris du temps dont vous disposerez pour vous occuper de vous.*

*4. Soyez en forme. L'exercice est un excellent moyen de se débarrasser du stress.*

*5. Prenez des vacances régulièrement !*

### Étape 3 : Devenir un homme attirant

*Vous savez bouger, vous êtes en forme alors continuons. La condition minimum est d'être propre, partout : corps, vêtements et sous-vêtements (changés chaque jour) ! Nous allons passer en revue le rasage, la peau, les cheveux, etc...*

*Le rasage est un rituel aussi bien qu'une nécessité. Si le rasage sert à l'élimination de la pilosité faciale, il sert aussi à enlever la couche de cellules mortes qui se forme à la surface de la peau, c'est donc un excellent exfoliant. Il rafraîchit les épidermes, donne l'impression d'une parfaite hygiène. Un visage rasé de près est signe de jeunesse et de virilité.*

*Si vous avez le temps, n'hésitez pas à utiliser à un rasoir mécanique à l'ancienne car un rasage à l'eau et au savon sera toujours mieux réussi qu'un rasage électrique en termes de douceur et d'efficacité. De plus, votre visage dégagera une incroyable sensation de fraîcheur.*

*Si vous voulez offrir la meilleure apparence possible lors d'un rendez-vous galant, évitez de vous raser deux fois dans la même journée. Vous risqueriez de vous retrouver constellé de repoussants petits boutons.*

*Lavez vos cheveux régulièrement avec un shampoing doux. Evitez les shampoings antipelliculaires trop fréquents. Changez de marque de shampoing tous les deux ou trois mois afin que vos cheveux ne s'habituent pas à la composition chimique d'un même produit.*

*Utilisez un après-shampoing. Séchez vos cheveux avec soin. Laissez-les sécher naturellement. N'abusez pas du sèche-cheveux. Il est préférable de garder une coiffure légèrement humide que de s'abîmer les cheveux.*

*Si vous perdez vos cheveux adoptez une coupe la plus courte possible. Les hormones sont la cause de la chute des cheveux, le meilleur conseil et de ne pas essayer de le cacher.*

*Faites couper vos cheveux très courts et fixez-les bien avec un peu de gel. N'essayez de dissimuler votre calvitie en rabattant des mèches plus longues sur les parties dénudées de votre crâne. C'est trop voyant.*

*Et surtout dites-vous bien que cela peut vous donner beaucoup de charme, regardez les chauves célèbres, ils jouent bien avec leur crâne lisse. Cela peut même accentuer votre virilité.*



*Avoir de belles dents et des gencives solides vous fait paraître plus jeune et prouve que vous vous occupez correctement de votre bouche. Soyons francs, quelle femme sensée, dotée d'une bonne vue et d'un sens de l'odorat acceptable, souhaiterait poser sa bouche sur la vôtre, si cette dernière n'est pas le reflet d'une bonne hygiène buccale ? De toute façon, il est indispensable de prendre soin de ses dents.*

*Une bonne hygiène buccale repose sur deux accessoires essentiels : la brosse à dents (pour ôter la plaque dentaire, ces bactéries qui entraînent la dégénérescence des dents et les maladies des gencives) et le fil dentaire (pour enlever les débris alimentaires et particules qui se coincent entre vos dents). Brossez-vous les dents deux fois par jour pendant au moins deux minutes à chaque brossage. Le fil dentaire n'est pas uniquement réservé aux obsédés de l'hygiène. Nous devrions tous en utiliser.*

*Inutile de dire que la mauvaise haleine peut tout faire échouer, saper vos qualités et les meilleurs conseils. A traiter en priorité, donc !*

*La mauvaise haleine est provoquée par les bactéries qui s'accumulent à l'arrière de la langue et sur les côtés de la bouche, des zones qui sont assez difficiles à atteindre avec une brosse à dents. Se brosser les dents et utiliser le fil dentaire devrait régler le problème. Sinon consulter le dentiste. N'oubliez pas que seul, vous ne pouvez vraiment vérifier votre haleine.*

*Voici quatre règles élémentaires pour garder une belle peau. Elles devraient suffire à améliorer l'aspect et la texture de votre peau.*

*1. Buvez 8 verres d'eau par jour, à température ambiante. La consommation d'eau aide les cellules de la peau à se régénérer et à se renouveler. Si vous êtes bien hydraté, les cellules de votre corps seront plus résistantes. Si vous est déshydraté, votre peau perd rapidement de son élasticité.*

*2. Ne fumez pas. En plus des risques évidents pour la santé, on trouve chez les gros fumeurs une augmentation des signes de vieillissement tels que les rides sur le visage. Les fumeurs souffrent également d'une carence en vitamine C.*

*3. Mangez des fruits frais et des légumes. L'équivalent de 4 à 5 fruits et légumes par jour présente non seulement un excellent apport nutritionnel mais est également bénéfique pour la peau. Gorgés de vitamines et de sels minéraux, ces aliments aident à garder une peau fraîche et éclatante.*

*4. Le soleil et la pollution sont la principale cause des signes visibles de vieillissement prématuré. Si vous ne souhaitez pas ressembler à une vieille pomme ridée, ni prendre le risque de développer un mélanome (la pire forme de cancers cutanés), évitez de vous surexposer au soleil.*

## Étape 4 : S'aimer plus soi-même

*Votre physique est au top, vous êtes en forme et propre sur vous. Vous avez progressé, vous avez fait la moitié du chemin. Maintenant, attaquons-nous au mental !*

*Les femmes considèrent la confiance en soi - et même, à la limite, la suffisance - comme un puissant aphrodisiaque. La confiance que vous avez en vous les sécurisera et les excitera tout à la fois. Elle montre que vous savez ce qu'il faut faire et que vous pouvez leur apprendre des choses. Elles aiment qu'un homme sache ce qu'il veut et se donne les moyens de l'obtenir.*

*Si les femmes timides trouvent toujours des soupirants, les hommes timides, eux, s'ils ne sont pas beaux, riches, influents ou célèbres (ça peut arriver mais c'est rare) ont beaucoup plus de mal. Un homme qui a confiance en lui inspire confiance. Pensez-vous qu'une femme se livre corps et âme à un homme mal dans sa peau et indécis ?*

*L'authentique confiance en soi, c'est cette assurance tranquille et inébranlable qui prend racine au plus profond de l'être. Il ne s'agit ni d'un vernis superficiel, ni d'une confiance en soi naïve, mais d'une véritable estime de soi, solide et positive.*

*Tous les matins, répétez "J'ai confiance en moi". Nous allons vous donner une idée de ce qu'est un homme qui a confiance en lui.*

*Un homme qui a une bonne estime de soi sera positif et authentique et sincère. C'est un être loyal, dynamique, entier dans ses sentiments et respectueux des autres. Il n'étouffe personne et n'accepte pas de l'être. Il sait ce qu'il veut sans être ostentatoire. Il peut se montrer à la fois fort et vulnérable, car il a compris que les échecs comme les succès ne sont pas définitifs. Son charisme et son énergie attirent les femmes, car elles pressentent en lui un ami qui écoute et parle d'égal à égal, un amant protecteur, un homme qui vit le moment présent, qui prend le temps de connaître l'autre, curieux et attentif. Il sait donner à sa compagne le sentiment qu'elle est une personne vraiment intéressante.*

*Cet homme-là connaît lui aussi des moments de doute, de découragement, de déception. L'important c'est la manière avec laquelle il les traverse, sans se laisser abattre très longtemps.*

*L'estime de soi, c'est la manière dont on se voit et l'opinion qu'on a de soi-même.*

## EXERCICE :

*Vous estimez-vous ? Situez-vous sur cette échelle de 1 à 10. Si vous vous situez au-delà de 6, passez à l'étape suivante. En-dessous de 6, continuons l'exercice de valorisation ensemble.*

*? / 10*

- 1. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un raté*
- 2. Parfois je crois que je ne vau~~x~~ rien*
- 3. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier(e)*
- 4. Parfois je me sens réellement inutile*
- 5. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même*
- 6. Je pense avoir des qualités*
- 7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que les autres*
- 8. Je pense que je suis quelqu'un d'aussi valable qu'un autre*
- 9. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi*
- 10. J'ai une opinion positive de moi-même*

## Étape 5 : Cultiver l'estime de soi

*Nous allons vous présenter des moyens efficaces pour améliorer cette estime de soi, si importante.*

*Que se passe-t-il couramment ? Deux exemples : "J'ai 5 ans, je réussis à rouler sur mon vélo à 2 roues, je suis très fier de moi. Mais quand je veux rouler aussi vite que mon frère aîné, ça ne marche pas, je suis déçu !" Ou alors "J'ai vieilli, mais j'ai encore la prétention de courir aussi vite qu'autrefois" ; bien sûr, l'estime de soi en prend un coup. On perd confiance en soi quand on a placé la barre trop haut.*

*Un bon moyen de faire grandir son estime de soi, c'est de baisser ses prétentions, en tous cas de les ramener à un niveau plus réaliste, au cas où elles seraient trop hautes.*

*L'idéal c'est de trouver le juste milieu entre l'ambition excessive, qui fait les éternels insatisfaits ("toujours plus") et une attitude indolente, qui nous pousserait à interrompre trop tôt nos efforts ("ça me suffit").*

*Continuons : avoir confiance en soi ce n'être ni extraordinaire ni le centre de l'univers. Avoir confiance en soi ça ne veut pas dire être un homme sans défaut, mais plutôt un homme qui ne s'étend pas sur ses imperfections, qui se ne laisse pas handicaper par ses faiblesses. Par contre, il faut être capable de les assumer ou de les changer. C'est la honte qui transforme la conscience d'un défaut en complexe. Le prix Nobel, l'écrivain indien V.S. Naipaul déclarait: "Je sais, moi, qu'à la minute où l'on admet sa honte, elle disparaît".*

*Si vous ne savez pas danser et que l'on vous invite, soit vous avez honte, vous ne l'avouez pas et vous êtes tendu, soit vous avouez que vous ne savez pas danser et la situation change, vous êtes plus calme. Elle peut vous comprendre et vous trouver même attendrissant. Dès que vous avez décidé de parler de ce qui vous fait honte, vous avez fait l'essentiel du chemin. Presque toujours la gêne disparaît et la confiance revient.*

*Plus extraordinaire encore : Il y a fort à parier que la plupart de vos soi-disant succès auprès des femmes ne sont dus qu'à votre inaction. Vous n'avez pas agi et le résultat n'est pas venu. Même si vous êtes séduisant, mais que vous n'agissez pas, elles ne viendront pas comme ça, malgré votre joli minoi.*

*Les actes sont la gymnastique d'entretien de l'estime de soi. Il est indispensable d'agir !*

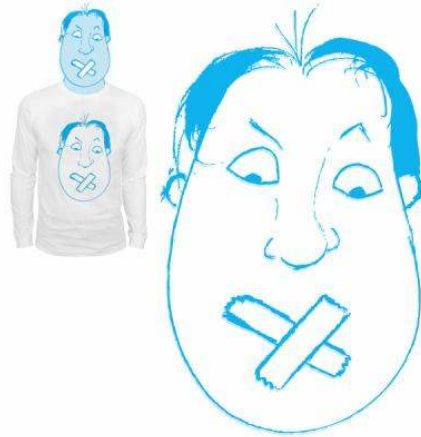
*La plus grande différence entre ceux qui réussissent et les autres, c'est que les premiers osent agir, entreprendre : "Le succès, c'est être capable d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme" (Winston Churchill) ou comme le déclame ce slogan pour le Loto : "Pour gagner il faut tenter sa chance".*

*Résumons : Vos prétentions sont au bon niveau, pas de honte, agissez ! Appliquez ces trois principes et vous constaterez les résultats.*

### CONSEIL :

*Vous avez peur, vous avez des montées d'adrénaline ? Utilisez-les à votre avantage, cela peut vous amener à donner le meilleur de vous-même ! Peut-être même que vos défauts vous rendront plus attirant. Lorsque les femmes aiment, leur indulgence est illimitée. La séduction du paumé, genre Woody Allen, opère. Jouer cartes sur table peut émouvoir. La fragilité peut attirer les femmes et les rassurer.*

## Étape 6 : Séduire sans même dire un mot



*Maintenant que les principes essentiels sont acquis, nous allons continuer votre éducation de séducteur, grâce à un très grand secret que peu d'hommes utilisent et qui est facilement accessible, même aux plus timides : savoir écouter !*

*Stupéfiant mais vrai : Valérie a un amant. Son mari est génial, beau, riche, influent, PDG d'une grosse boîte et pourtant, Valérie a jeté son dévolu sur un homme bien insignifiant. Un certain René, agent commercial, pas une pointure, même pas sportif, ni spécialement intelligent. Pourquoi ? Parce que René a UNE qualité, une seule mais fondamentale : Il l'écoute, vraiment, longtemps si nécessaire. Ce que son mari ne fait plus depuis belle lurette, s'il l'a jamais fait d'ailleurs.*

*Une des premières causes de l'infidélité féminine tient davantage au fait qu'elles n'ont personne à qui parler et se confier plutôt qu'à l'insatisfaction sexuelle. Une femme peut très bien prendre un amant parce que son mari ne l'écoute pas, trop occupé par son métier, ses copains. Si son amant l'écoute, il n'a même pas besoin d'être mieux que son mari !*

*Les femmes ont besoin de parler, on le sait. Mais les hommes sous-estiment complètement ce besoin et la qualité de l'écoute demandée. Quand il veut séduire, l'homme pense qu'il doit beaucoup parler, qu'il va la séduire par la qualité de SON discours, par l'amplitude de SON intelligence, par l'évidence de SES qualités. En vérité, laisser parler, c'est sans aucun doute plus pertinent.*

*Car la femme moderne a un énorme besoin de parler de ses sentiments, d'elle, de sa vie et... d'être écoutée ! Avant qu'une femme soit prête à vivre pleinement une histoire d'amour, elle a besoin de s'exprimer et d'être écoutée, elle a besoin de se sentir comprise. C'est fondamental, plus que toute autre qualité.*

*Toutes les femmes connaissent cette équation : "Un homme qui m'écoute bien me fera bien l'amour !". Comment imaginer que vous serez-vous à l'écoute de leurs signaux silencieux au lit, si vous n'êtes même pas capable de faire attention à leur conversation ? On voit venir de loin celui qui est capable d'occuper toute la soirée à les entretenir de sujets qu'il juge passionnants. Après cinq minutes de monologue, elles n'ont plus qu'une envie : abandonner cet insupportable bavard !*

*Une conversation avec une femme qu'on souhaite séduire n'a pas à être particulière, ni même axée sur le sexe ou l'amour. Simplement laissez-la vous parler de sa vie et écoutez en toute sincérité. Réjouissez-vous d'avoir en face de vous quelqu'un qui a des idées et des opinions. Oubliez un instant votre propre système de valeurs, vos jugements, vos expériences passées pour être réceptif à sa sensibilité. Intéressez-vous à elle et nous vous parions qu'elle vous trouvera passionnant ! Il n'y a qu'une solution si l'écoute n'est pas innée chez vous : vous détendre, faire le vide en vous, mettre vos préoccupations entre parenthèses.*

### **CONSEIL :**

*Le vrai secret est fort simple mais difficile pour un homme à mettre en oeuvre. Surtout ne donnez pas de conseils, n'émettez pas de jugements. Il s'agit d'écouter vraiment, de renvoyer la balle mais pas du tout comme entre hommes, en donnant des avis, des conseils. Un homme ne parle, ne se confie que s'il pense obtenir un avis éclairé, pas une femme. Pour elle, parler lui permet de se détendre, de respirer, de s'exprimer. Et ce n'est pas du tout facile pour un homme d'être présent mais sans intervenir avec des "tu n'as qu'à faire ceci, tu n'as qu'à dire cela".*

## Ce qu'il faut retenir de cette méthode



*Un homme séduisant c'est un homme bien dans sa peau, dans son corps et ses vêtements. Les femmes sont très sensibles à l'allure d'un homme, à sa façon de bouger. Il n'est pas nécessaire de se transformer en gravure de mode mais montrez que vous êtes attentif à votre apparence.*

*Soigner son corps, c'est parfois maigrir, se muscler, travailler sa posture, faire du sport ou au moins de l'exercice. C'est se sentir bien dans sa peau. Se soigner c'est aussi se nourrir correctement, dormir, savoir déstresser. Un homme doit aussi se raser, savoir prendre soin de sa peau, de ses cheveux, de ses mains et pieds, de ses dents, de son haleine. Eh oui, nous ne sommes plus des êtres primitifs !*

*Les femmes considèrent la confiance en soi comme un puissant aphrodisiaque. Elles ont besoin de vous sentir sûr de vous, authentique et positif. Votre estime de vous-même est donc l'arme de votre séduction. Si elle est émoussée, vous ne séduirez pas facilement.*

*Heureusement, il existe de nombreux moyens de gonfler cette estime de soi. Même si vous êtes timide, vous avez la capacité d'écouter et c'est un très grand atout que bien des hommes négligent. Écouter les femmes a toujours été un chemin très direct vers leur cœur. Toutes les femmes connaissent cette équation : "Un homme qui sait m'écouter me fera bien l'amour!"*

# Obtenir un premier rendez-vous avec une femme

*Voici des astuces et des conseils particulièrement efficaces, souvent méconnus pour réussir cette première approche des femmes. Nombreux sont les hommes qui, sympathiques au demeurant et biens sous tous rapports, échouent à provoquer une rencontre et à obtenir un rendez-vous, parfois parce qu'ils ne savent tout simplement pas comment s'y prendre. Cette méthode vous guidera pas à pas sur la voie de la séduction !*



## Présentation de la méthode :

- *Introduction*
- *Etape 1 : Gagner son cœur en deux minutes*
- *Etape 2 : Paraître sympathique instantanément*
- *Etape 3 : Maîtriser le langage non-verbal*
- *Etape 4 : Trouver les premiers mots à lui dire*
- *Etape 5 : Initier une relation de désir*
- *Etape 6 : Obtenir son numéro de téléphone*
- *Etape 6 : Assurer le premier rendez-vous*
- *Ce qu'il faut retenir de cette méthode*



## Étape 1 : Gagner son cœur en deux minutes



*Vous rencontrez une ou plusieurs femmes. Quelles que soient les circonstances, les premières rencontres sont toujours brèves : dans la rue, dans une soirée, à la sortie du cinéma... Attirer l'attention de cette femme - qui est peut être celle de votre vie, une composante importante de votre futur et de votre bonheur - est fondamentale. 30 secondes suffisent pour capter son regard. Ajoutons un peu plus d'une minute pour faire passer le message et permettre que cette première rencontre donne lieu à une suite. Top chrono ! Vous ne disposez que de 2 fatidiques minutes pour être convainquant... et jouer votre destin sentimental.*

*Nous allons nous pencher sur ce premier instant où l'intéressée vous découvre, ouverte, prête à aller plus loin si le premier pas est concluant. Vous souhaitez intérieurement que cette femme (mais cela peut-être aussi un autre homme si vous le souhaitez), inconnue il y a 30 secondes, pense : "Tiens, voilà un homme intéressant, intelligent, qui me plaît. Je ne sais pas bien pourquoi mais il m'est sympathique". Voilà le mot clé : SYMPATHIQUE.*

*Si vous faites tout pour apparaître d'emblée sympathique, sans que votre interlocutrice réalise vraiment pourquoi, vous ne serez plus cet inconnu menaçant et dérangent, dont on se méfie et avec qui, surtout dans la jungle urbaine, on garde ses distances. En quelques secondes votre statut passe d'"inconnu potentiellement désagréable" à "homme connu et intéressant". Si vous vous appliquez, ce petit miracle marchera à chaque fois que vous le souhaitez !*

*Sans compter que cet atout ne profite pas qu'au domaine des sentiments. On a toujours besoin de paraître sympathique aux yeux des autres. Au travail, si vos interlocuteurs vous trouvent agréable, votre carrière peut prendre un tout autre tournant ! Vos relations s'amélioreront également dans la vie courante, au sein de votre famille, avec vos amis, vos voisins...*

*Comment réussir ? Optez d'abord pour une attitude positive et extravertie. Ouvrez entièrement votre cœur à l'autre. Ne lui cachez pas vos sentiments, foin de la méfiance et de la timidité, dévoilez-vous ! La posture du corps, détendue et dégagée, est très importante. Ce langage corporel est profondément ancré dans l'inconscient de votre future amie, qui va en partie déterminer ce qu'elle ressent pour vous.*

*Ensuite, regardez votre partenaire droit dans les yeux. Le regard doit être franc et positif. N'oubliez pas non plus que le sourire est le miroir de l'âme, alors souriez franchement, même si vous avez peur de passer pour un demeuré. Vous donnerez une bien meilleure impression que si vous restiez prostré dans une attitude introvertie.*

*Présentez-vous : "Bonjour, je m'appelle Jean !". Soyez le premier à donner votre nom. Le plus important ensuite est la cohérence (on parle aussi de congruence) entre vos mots, votre attitude et vos pensées profondes. Imaginez quelqu'un qui vous dise : "Très intéressant" tout en manifestant une mine ennuyée et en regardant à côté. Croyez-vous les mots ou l'attitude ? Très probablement, l'attitude corporelle.*

### **EXERCICE :**

*Exercez vous à prononcer des phrases comme "Il est tard", "J'en ai assez", "Regarde moi", "Où êtes vous né ?" sur des tons différents (amusé, surpris, en colère...). Vérifiez comme votre corps tout entier s'adapte à vos émotions. Assurez-vous que vos mots, votre voix et vos gestes livrent le même message. Ne forcez pas votre nature, pour séduire, on commet souvent l'erreur d'être bien trop empressé.*

## Étape 2 : Paraître sympathique instantanément

On dit souvent "les contraires s'attirent". C'est peut être vrai pour les aimants et les atomes (crochus ou non) mais il en va autrement pour les êtres humains.

Cherchez-vous quelqu'un avec qui vous n'êtes pas en accord, dont l'avis et les centres d'intérêts divergent des vôtres, qui soit en forme quand vous êtes fatigué et vice versa ? Certainement pas, vous appréciez ceux qui vous ressemblent, proches de vos goûts et de vos idées. Mais comme vous êtes unique, les différences qui subsistent ajoutent du sel à vos relations et ce sont ces fameux "contraires" qui, une fois les goûts communs établis, semblent vous avoir attiré.

Donc quand les gens se ressemblent, ils s'attirent, ils s'apprécient et s'assemblent. Si vous avez les mêmes impressions, les mêmes réactions devant un film ou un livre, si vous avez eu une éducation semblable, des croyances communes, des expériences similaires, vous vous trouverez mutuellement sympathiques.

Peut-être avez vous fait l'expérience de rencontrer quelqu'un de votre pays, voire de votre ville alors que vous étiez à l'étranger ? Ou même en France, quelqu'un né dans le même village ou le même jour ? L'expression "Le monde est petit !" traduit la proximité retrouvée et met le coeur en liesse. L'appartenance à la même région, au même pays crée un lien fort. Automatiquement vous ressentez, au-delà des différences qui vous séparent, un sentiment de sympathie. Vous ressentez quelque chose de commun entre vous et l'autre, qui vous procure du plaisir et donne envie d'aller plus loin ensemble. Ensuite, vous vous découvrez ou non d'autres points communs, d'autres raisons de poursuivre et l'histoire s'arrête là ou continue.

Le mieux est de se découvrir des souvenirs et des expériences communes, des passés qui se croisent. De même avec les connaissances intellectuelles, la culture, les relations...

Si l'écart se creuse, l'astuce consiste à créer une certaine connivence pour devenir peu à peu familier. La différence crée la peur car la peur, c'est l'inconnu. Plus on connaît, moins on a peur, c'est bien connu ! Comment faire ? Petit à petit, il convient d'apparaître dans son paysage familier par le biais de petits contacts brefs et informels : coups de fil, emails, rencontres furtives...

Cette méthode est bonne mais, malgré son efficacité, notre "Baguette Magique" est encore incomplète. Pour deux raisons : la première c'est qu'il s'agit d'une approche lente, non dénuée d'obstacles et la deuxième c'est que cette communication verbale n'est qu'une toute petite partie de notre communication et pas la plus déterminante.

### Étape 3 : Maîtriser le langage non-verbal

*Des études démontrent que 7 % seulement de ce que nous communiquons passe par les mots, 38 % passe par le ton et 55 %, la part la plus importante, à travers notre langage corporel. Nos expressions, nos gestes, notre façon de bouger lorsque nous communiquons sont plus 13 fois, soit 93 % plus importants que nos mots !*

*Apprenez à vous exprimer en syntonie avec votre interlocuteur afin de vous caler sur une même base non verbale, ce qui vous rendra plus intime. Vous allez lui envoyer des signaux non-verbaux qu'il identifiera inconsciemment comme familiers et qui seront pour lui autant de signes de reconnaissance. Un climat de confiance s'instaurera et votre partenaire aura envie de se confier davantage, grâce à ce lien subtilement établi.*

*Votre partenaire possède deux sortes de comportements : des paramètres verbaux et des non-verbaux,*

*Dans les paramètres non-verbaux, on a ce qu'on appelle des macro-comportements (posture générale, gestes et caractéristiques vocales) et des micro-comportements (position et petits mouvements de la tête, gestuelle des membres, respiration et expressions du visage).*

*Observez d'abord la posture générale en détails : cette personne peut être debout, droite ou déhanchée, assise, les jambes ou les bras croisés, penchée en avant ou en arrière, avoir une main dans une poche, etc... Ensuite elle bouge et change périodiquement de posture, revient dans une attitude précédente...*

*Observez ses gestes : elle peut être très calme ou agitée, avoir des gestes amples ou discrets, ronds ou brusques et cassants, continus ou discontinus, elle peut changer de rythme avec les paroles ou avoir des gestes quasi-automatiques (balancement de pieds, tapotement des doigts sur une table, torsion d'une mèche de cheveux...).*

*N'écoutez pas les mots mais soyez attentif au vocal, c'est à dire au débit des mots (lent à rapide), au volume (faible à fort) et au rythme de sa voix (fluide à très saccadé).*

*Maintenant, observons les micro-comportements. La tête peut être droite, inclinée à droite ou à gauche, hochée de bas en haut ou latéralement, penchée en avant ou en arrière...*

*Le visage peut avoir un front lisse ou plissé, les sourcils relevés ou froncés, les yeux écarquillés ou plissés, le regard intense ou éteint, les paupières peuvent cligner, le nez plissé ou droit, les narines normales ou écartées, la langue sur les lèvres ou rentrée. Le visage peut être aussi traversé de tics, de contractions, la bouche peut présenter des mouvements très particuliers, les commissures des lèvres se relevant, lèvres mordues...*

*La respiration peut partir du haut du corps, du thorax ou du ventre. Elle peut être rapide, lente, hachée, variable.*

*Votre regard s'est affiné, vous savez observer et classer ces nouvelles informations. Vous allez continuer jusqu'à ce que ça devienne une habitude, vous verrez, c'est très amusant !*

*Maintenant on va se "synchroniser" avec l'autre. Vous n'avez pas perdu de vue le fait que vous souhaitez paraître sympathique en tentant d'établir avec elle des points communs non-verbales. La communication non-verbale contient 8 fois plus d'informations que la parole.*

*Vous allez vous mettre face à votre partenaire, en direct ou en mode croisé.*

*Direct : il bouge la jambe, je bouge la jambe ; mon corps oscille au rythme de son corps...*

*Mode croisé : oscillation de ma jambe au rythme de sa respiration, mouvement de mon doigt quand il cligne de l'œil...*

### **Quelques règles utiles :**

- ❖ *Il ne s'agit en aucun cas de singer mais de refléter. Il n'y a ni moquerie, ni manipulation mais une volonté de votre part d'écouter profondément son expression et de vous mettre à son diapason (Ah, auditif !). Accepter l'autre dans sa différence, c'est lui témoigner du respect.*
- ❖ *Si votre interlocuteur a les deux pieds sur le bureau, ne l'imitiez pas. Mais adoptez une attitude détendue, ne restez pas "coincé". Lorsque vous notez un geste voyant, ne le répétez pas. Choisissez une synchronisation croisée en faisant suivre chacun de ses grands gestes d'un mouvement discret : il martèle ses paroles de sa main droite dans sa paume gauche, tapotez la table avec votre stylo...*

- ❖ *Vous avez 30 secondes pour le suivre, vous n'avez pas besoin d'être plus rapide. Pendant ce laps de temps, son inconscient percevra une similitude de comportement, un rythme parallèle qui va se cumuler aux autres indices déjà perçus pour créer cette impression de confiance et de bien-être.*
- ❖ *Si jamais vous aviez parfois l'impression d'être ridicule, rassurez-vous, votre interlocuteur n'éprouvera rien d'autre que la sensation agréable que vous cherchez à lui procurer. Après tout, qui l'écoute aussi attentivement ? Normalement, personne !*

### **EXERCICE :**

*Pour l'instant entraînez-vous à remarquer ce que vous n'aviez jamais observé. Vous allez chaque jour, choisir un comportement (posture, gestes, vocal) sur quelques interlocuteurs pendant au moins 5 minutes. Ne faites rien de spécial, observez les comportements de ces personnes tout ayant l'air le plus naturel possible !*

*Vous serez étonné de percevoir rapidement tous ces détails auxquels vous n'aviez jamais fait attention. C'est bien, continuez. Cela va vite devenir une habitude. Entraînez-vous à remarquer chez vos interlocuteurs habituels les micro-mouvements. Inutile de tous les chercher, car ils vont vite vous sauter aux yeux et vous verrez qu'ils sont très significatifs.*

*Maintenant synchronisez-vous d'abord quelques minutes sur la posture globale de quelques interlocuteurs, si possible ceux que vous avez déjà bien observés. Vous reproduisez symétriquement l'attitude générale de votre partenaire, en respectant les conseils ci-dessus. Continuez jusqu'à être à votre aise et ensuite faites de même avec les gestes seulement.*

*Puis essayez avec la synchronisation vocale seule : d'abord le volume, puis ajoutez le débit puis le rythme. N'en faites pas trop, pas trop longtemps, pas trop compliqué dès le début. Commencez à mélanger : synchronisation posturale et gestuelle, posturale et vocale. Puis essayez de suivre tous les paramètres reconnus ensemble.*

## Étape 4 : Trouver les premiers mots à lui dire

*Vous n'êtes pas seul à vous tourmenter parce que vous avez manqué de répartie et que ce qui aurait pu devenir une fabuleuse rencontre a été aussi brève qu'un battement de cils !*

*Généralement les hommes ont du mal à se décider sur la première parole qu'ils vont prononcer. Il faut dire que si la femme rencontrée est à couper le souffle - l'expression veut bien dire ce qu'elle veut dire - c'est que cette femme vous a fait ressentir des sensations, des émotions si intenses qu'elles vous perturbent et vous empêchent de vous montrer spirituel et léger.*

*Donc si la fille ne vous émeut pas plus que ça, vous êtes à l'aise, mais si vous la trouvez géniale, vous bloquez. Dommage ! Une seule solution : entraînez-vous ! N'oubliez pas qu'un boxeur apprend ses réflexes sur le ring, ni même qu'un opérateur de télémarketing imagine son discours quand il vous a au bout du fil ! Non, ils se sont préparés : chaque mot, chaque geste a été soigneusement écrit, répété.*

*C'est ce qu'on va faire maintenant et vous verrez que si vous suivez ces conseils à la lettre, vous serez irrésistible.*

*La première conversation n'est généralement rien de plus qu'une recherche d'information. Elle vous plaît, vous aimeriez savoir si une relation est envisageable. Ce bavardage a son utilité en dépit de son caractère stéréotypé, c'est un échange d'informations essentielles entre deux étrangers.*

*Nombre de femmes le vivent mal et se montrent impatientes. Elles coupent cette conversation trop tôt et ne laissent pas à l'homme l'occasion de se faire connaître et de révéler ses qualités. Votre problème n'est pas de ne pas oser mais d'être assez intelligent pour rendre ce premier contact utile. Vous êtes un homme, soyez donc rationnel, pas émotif ! Bâissez votre stratégie.*

**Votre objectif :** Une première phrase pour démarrer un dialogue informatif.

*Le baratin ostensible a le mérite d'être honnête et courageux. Inutile donc de lui demander l'heure, le nom d'une rue, c'est ridicule car si elle vous répond correctement vous ne saurez même pas comment continuer. Soyez direct, elle vous plait, dites-le lui, mais en respectant trois règles :*

*1. Soyez spontané ! Vous pouvez certes apprendre des phrases par cœur mais la femme qui vous plaira surgira sans crier gare, c'est peut-être la vendeuse de la pizzeria, la passagère à côté de vous dans le bus ou votre voisine. A moins de vouloir devenir dragueur professionnel (il y en a, mais ce sont des cas pathologiques), soyez prêt à être vous-même, à chaque instant. Bien des rencontres ont commencé par des mots insignifiants, voire ridicules !*

*2. Rendez-la unique ! Dites-lui tout de suite ce qui, pour vous, est unique en elle. Son chapeau, ses cheveux, sa robe, son allure, son rayonnement... Il vaut mieux que ce soit un compliment sincère mais ne réfléchissez pas non plus 100 ans.*

*3. Faites preuve d'un minimum d'humour ! Amusez-la et faites-la rire, vous êtes un tourbillon léger qui passe dans sa vie pour la distraire quelques minutes, peut-être plus...*

*Les premiers mots échangés, tout est encore extrêmement fragile. C'est là en effet que les uns perdent tout et que les autres gagnent la partie.*

*Il y a un léger contact, il faut le maintenir et engager un dialogue. De quoi parler ?*

*Passé ce premier moment de surprise, pour maintenir sa curiosité vous devez vous risquer à la décontenancer :*

*Alternez persuasion (vous tenez à continuer, à la revoir) et émotion (elle vous émeut, elle fait chavirer votre cœur) de sorte qu'au-delà de l'hommage vibrant de votre désir se dégage ce mélange d'intérêt pour elle et d'assurance (vous êtes sûr de vous), qui va vous rendre plus intimes. Mais attention, vous devez lui dévoiler votre désir pour elle sans le lui dire tout à fait. Un bon séducteur doit savoir dire aux filles ce qu'elles ont envie d'entendre... sans le leur dire vraiment.*



## Étape 5 : Initier une relation de désir

*La première phase est passée, le premier contact réussi, elle ne vous a pas rejeté et accepte le dialogue. L'ambiance se détend, on peut supposer qu'on a plus de temps, le dialogue sera moins du genre "ça passe ou ça casse".*

*Mais les premières règles énoncées valent toujours. Vous vous rappelez les trois premières : vous êtes spontané, elle est unique, de l'humour ! Parlez-lui d'elle, soyez à l'aise. Dans un lieu tranquille, une bibliothèque, un club, une soirée vous repérerez vite celle qui semble s'ennuyer, qui prend son temps. Asseyez-vous et abordez-la franchement, avec humour. Si vous avez un livre à la main, vous disposez déjà d'un premier sujet de discussion, vos lectures. Si vous fréquentez le même club ou un autre, parlez-en.*

*Pas besoin d'être original dans le prétexte, mais soyez chaleureux dans le discours. Soyez sincère, votre phrase sonnera faux si elle ne sort pas profondément du cœur. Vous devez savoir instaurer une relation de désir en quelques minutes, le désir d'en savoir plus sur vous, de ne pas vous quitter sans avoir la certitude de vous revoir.*

*N'oubliez pas que quand vous parlez à une inconnue depuis cinq ou dix minutes, vous cessez d'être un inconnu. Les deux se confient et à ce moment, très souvent, il se passe réellement quelque chose d'unique. L'important c'est donc de savoir écouter celle que vous avez choisie d'aborder, d'être tout à elle, d'établir un lien authentique.*

*Il n'est pas interdit de rester soi-même pour séduire, on ne vous demande pas de jouer un personnage mais de composer avec celui que vous êtes vraiment. Reste à savoir qui vous êtes et ce qui vous valorise aux yeux des autres.*

### CONSEIL :

*A physique égal, les garçons qui ont besoin des filles semblent moins les intéresser que ceux qui donnent l'impression de pouvoir s'en passer. Comment aller au devant des filles tout en leur faisant croire qu'on n'a pas besoin d'elle ? En leur donnant l'illusion qu'il ne s'agit pas d'un besoin mais d'une envie. Vous n'êtes pas là pour prendre, vous êtes là pour donner. Lui donner de la confiance en elle, du rêve, la sortir du quotidien, l'élever au dessus des autres, etc...*

*Votre désir exprime l'assurance de celui qui a le choix. Il faut d'abord lui communiquer votre désir avec aisance, si vous voulez ensuite le lui faire partager. Parlez-lui d'elle et d'amour.*

*Les filles donnent l'impression de préférer les garçons qui semblent les connaître et ne pas trop les respecter. Rappelez vous : ne pas être trop gentil, trop tendre (nous n'avons pas dit être une grosse brute !).*

*Comme elles ne peuvent pas répondre "oui" à celui qui n'a pas encore osé demander, il faut commencer par être entreprenant et décider pour elle : ne pas demander et agir. Quoiqu'elle objecte sur le moment, vous réaliserez ensuite qu'elle vous en aurait beaucoup plus voulu si, pour l'avoir écoutée, vous n'aviez pas su prendre d'initiative.*

## Étape 6 : Obtenir son numéro de téléphone



*Pour obtenir son téléphone quelques trucs très simples mais utiles : Avec un simple papier et crayon (que vous avez toujours sur vous bien sûr), notez d'abord le prénom, attendez naturellement le nom, vérifiez le numéro en le répétant avec une erreur pour voir s'il est bien correct (elle doit corriger sinon c'est qu'elle essaye de se débarrasser de vous !), ne lui donnez pas forcément le vôtre. Et partez, mystérieux.*

*Rappelez-la dans quelques jours. A la fois proche et distant, vous alternez le rêve et l'impudeur, vous lui parlez en utilisant les infos que vous avez obtenues dans la conversation et assurez un rendez-vous fiable, raccrochez le premier pour mener le jeu. N'oubliez jamais d'avoir associé à votre nom une image pour elle : le grand blond rencontré au parc, le jeune fou à la FNAC, etc... Surtout ne risquez pas le bide absolu : "Hervé, tu te rappelles de moi ? Non !".*

*Par ailleurs, si vous posez des questions (cela vaut aussi ailleurs qu'au téléphone), ne les posez pas fermées. La question fermée : "Fais-tu du ski, des études ? Etes-vous libre ce soir ? As-tu vu ce film ?" donne des réponses comme OUI et NON, secs et impasse ! La question ouverte : "Comment aimez-vous... ? Qui êtes-vous ? Pourquoi allez-vous..." suscite des réponses libres, pleines d'informations intéressantes. C'est beaucoup plus intéressant et moins risqué.*

### **CONSEIL :**

*Les conversations approfondies doivent être réservées au moment de votre premier rendez-vous. De longs bavardages vibrants de sympathie peuvent se produire au cours du premier coup de fil sans que cela soit le signe d'une future entente idéale. Car ce sera au cours du rendez-vous suivant que vous apprendrez à mieux vous connaître et que l'alchimie se produira vraiment... ou pas. Ce premier appel ne doit donc pas être une conversation fleuve, mais doit rafraîchir le premier contact et permettre d'obtenir le premier rendez-vous.*

*Rappelez-vous les questions ouvertes commençant par : qui, quoi, comment, quand, pourquoi, où. Et écoutez ce qu'elle dit ! Si elle vous confie qu'elle commence des études, continuez sur ce thème, ne démarrez pas sur votre passion pour la moto. Une erreur tellement classique !*

## Étape 7 : Assurer le premier rendez-vous



*Vous voulez obtenir un premier rendez-vous. Il y a de bonnes et de mauvaises façons de demander à une femme de sortir avec vous. La mauvaise est de lui poser ce genre de question : "Est-ce que tu veux sortir avec moi ?". Pourquoi ?*

- ❖ *Vous avez posé les bases d'un rejet. Elle pourrait dire "non". C'est une question fermée.*
- ❖ *Vous impliquez qu'elle vous ferait une faveur en sortant avec vous.*
- ❖ *Vous impliquez une sortie formelle. Vous lui mettez la pression en entreprenant cette démarche vers elle.*
  
- ❖ *Si elle dit "non" vous n'êtes jamais sûr que vous pourrez lui demander une autre fois à un autre moment. Est-ce que ce "non" veut dire : "Non, je ne veux pas sortir avec toi" ou "Non, je ne peux pas sortir avec toi car je suis occupée ce soir." Difficile et risqué !*
- ❖ *Vous ressemblez littéralement à un adolescent demandant à une fille de sortir avec lui pour la première fois.*

*La bonne manière d'obtenir un rendez-vous est de demander à une fille :  
"Nous devrions sortir et faire quelque chose ensemble un de ces quatre matins"*

*Apprenez cette phrase par cœur. En disant ceci, vous donnez l'impression d'une réunion occasionnelle. Pas d'une grande affaire. Comme des amis finissant par se reconnaître. Ce n'est pas un rendez-vous formel. Si vous dites ceci, sa réponse vous fera clairement savoir et sans problème si elle veut sortir avec vous ou non.*

*Si elle est intéressée, elle répondra positivement, mais sa tonalité sera également positive. L'expression sur son visage sera ouverte. Elle peut même mener la conversation et décider d'une date et d'un lieu.*

*Si elle ne veut pas sortir avec vous, sa réponse verbale sera peut être "non" ou peut être même "oui" pour ménager vos sentiments, mais sa tonalité, son expression faciale et son désir de parler d'autres choses vous feront voir qu'elle n'est pas intéressée. Ne poursuivez pas plus loin la discussion. Ce n'est pas votre jour de chance.*

*La beauté de cette phrase est que :*

- ❖ *Vous ne vous êtes pas mis en situation de rejet. Après tout, vous ne lui avez pas vraiment demandé de sortir avec vous. Vous essayez simplement de vous rapprocher.*
- ❖ *Vous soumettez seulement une offre. L'implication est que vous lui faites une faveur. Elle ne vous fait pas une faveur en sortant avec vous.*
- ❖ *Elle implique une réunion informelle afin de faire plus ample connaissance, pas un rendez-vous formel.*

*· Vous savez vraiment si elle est intéressée ou pas.*

*· Vous ne lui demandez pas de sortir avec vous. Vous créez une image de vous. Vous êtes le genre de personne qui aime faire des choses avec vos amis, et naturellement elle voudrait peut-être y participer aussi. Après tout, il n'y a aucune pression. Vous êtes une personne de confiance, amicale, amusante, affectueuse qui fait des choses sympathiques et naturelles.*

*Maintenant relisez cette phrase. " Nous devrions sortir et faire quelque chose ensemble un de ces quatre matins. " Apprenez la bien et bonne chance !*

## Ce qu'il faut retenir de cette méthode

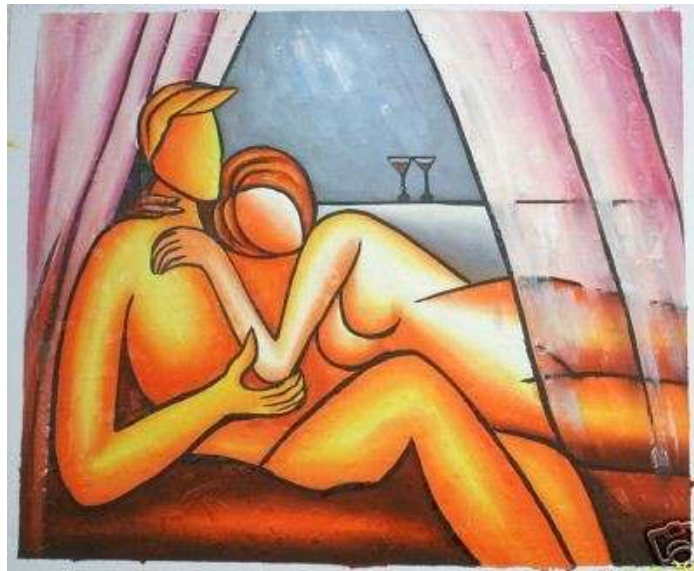


*Si vous l'abordez avec le sourire, avec chaleur et ouverture d'esprit, si votre attitude corporelle reflète votre discours, vous avez réussi le test des 30 premières secondes. Ensuite si vous synchronisez vos micro-comportements avec les siens, si vous respectez ses gestes et sa manière de parler, vous lui paraîtrez sympathique par les points que vous avez en commun. Ces deux premières minutes auront permis de débiter au mieux la rencontre.*

*Vous devez savoir installer une relation de désir en quelques minutes, au moins le désir d'en savoir plus sur vous, au mieux de ne pas vous quitter sans avoir la certitude de vous revoir. Posez-lui des questions ouvertes, laissez-la parler, et rebondissez sur ses réponses. Écoutez-la ! Il y a de bonnes et de moins bonnes manières de demander à sortir ensemble, dites-lui plutôt : "Nous devrions sortir et faire quelque chose ensemble un de ces quatre matins", plus ouvert et souple que "Est-ce que tu veux sortir avec moi ?"*

## Décider quand faire l'amour

*C'est une étape cruciale, un moment à préparer soigneusement et qu'il faut savoir saisir avec un zeste d'opportunisme. Et si elle disait "non"? Pas de panique, voici tous les arguments et la conduite à adopter pour qu'elle dise "oui". Oui à tout !*



### Présentation de la méthode :

- *Introduction*
- *Etape 1 : Savoir si on lui plaît*
- *Etape 2 : Prendre la décision d'insister ou... abandonner*
- *Etape 3 : Donner à une femme le sentiment d'être unique*
- *Etape 4 : Se rapprocher doucement*
- *Etape 5 : Se faire rare et prendre son temps*
- *Etape 6 : Donner le premier baiser*
- *Ce qu'il faut retenir de cette méthode*

## Étape 1 : Savoir si on lui plaît

*Après la première approche, le moment critique et parfois difficile pour un homme est l'instant où il faut savoir s'il peut aller plus loin dans l'intimité et oser plus se rapprocher. En un mot s'il plaît à sa partenaire.*

*Considérez-la dans son ensemble, car elle est un tout. Ouvrez les yeux ! Cherchez d'abord des signes positifs, voyez si elle vous apprécie.*

*Le plus important est son regard : en tête à tête, elle vous regarde droit dans les yeux puis se détourne brusquement, elle évite de vous regarder en vous parlant, elle vous observe du coin de l'œil lorsqu'elle a l'impression que vous ne la regardez pas, son regard croise souvent le vôtre quand elle s'exprime au sein d'un groupe.*

*Pour un homme, le regard d'une femme est toujours le véritable point de départ d'une histoire d'amour. Si elle vous adresse ne serait-ce qu'un petit regard, juste un peu appuyé, c'est un signe qui suffit à faire pencher la balance du bon côté. Vous pourrez ainsi peser vos chances de l'aborder sans vous faire rabrouer. Tout commence par un signal visuel qui indique qu'elle a remarqué votre présence. Le regard c'est le miroir de l'âme, son reflet. S'il n'y a pas regard, il n'y a tout simplement pas de connexion.*

*Écoutez sa voix. Si son registre vocal se fait plus rauque ou sourd quand elle vous parle. Tous ces signes sont encourageants.*

*Signes positifs : Elle se caresse les cheveux en vous regardant, elle croise et décroise les jambes, veille à mettre sa poitrine en valeur, se déhanche un peu lorsqu'elle marche devant vous, passe sa langue sur ses lèvres, caresse rêveusement le bord de son verre avec son index, se penche vers vous quand vous parlez, saisit le moindre prétexte pour vous remettre en place une mèche de cheveux.*

*Par contre, si elle semble captivée par ce qui se passe autour d'elle tout en discutant avec vous, si elle sourit distraitement à vos plaisanteries, si elle ne vous laisse aucune ouverture alors que la conversation a été sympathique, si elle dit qu'elle vous rappellera, alors ces signes vous préviennent que la partie est loin d'être gagnée !*

*Signes négatifs : Elle garde les bras croisés, tient son sac contre elle, serre les chevilles, enroule ses bras autour de ses genoux. Elle sourit peu, regarde autour d'elle, baille et jette un coup d'œil à sa montre. Elle répond en ayant l'air de penser à autre chose, elle paraît absente, distraite. Elle tient tout son corps en retrait.*

*Si elle tripote sans arrêt ses cheveux, c'est que sa sensibilité est à fleur de peau. Ce peut être un message de séduction, une demande d'affection. Mais si elle regarde une mèche de ses propres cheveux, c'est une barrière entre vous et elle.*

*Les cheveux bouclés (artificiellement) trahissent des narcissiques, préoccupées par leur propre image. Attention ! Une frange qui cache un peu les yeux est une tentative de séduction pour jouer avec des regards espiègles. Des cheveux longs, très longs trahissent une volonté de séduire toujours présente quelque que soit l'âge. Comme une tentative de rester toujours jeune, alors que des cheveux très courts déclarent une libération du passé, une page tournée.*

*Et si elle esquive votre regard sans cesse, cela signifie qu'elle simule. Car offrir son regard à l'autre est une marque d'estime, de sympathie. C'est différent si elle détourne légèrement la tête sans perdre l'échange oculaire, c'est plus une simple méfiance, une légère suspicion : "jusqu'où irez-vous" se demande-t-elle ?*

*Si elle regarde un objet tout en vous parlant, c'est qu'elle se parle à elle-même, c'est une protection, vous êtes le miroir. Pas terrible mais si c'est une partie de votre corps qu'elle regarde fixement alors là, vous êtes réduit à votre aspect charnel.*

### **CONSEIL :**

*Si elle enroule une mèche de ses cheveux autour de son index, c'est qu'elle a quitté le présent pour se projeter dans le futur, elle rêve un peu. Si de plus, elle vous épie de temps à autre, à travers ses cheveux, sans vraiment vous regarder c'est qu'elle est profondément plongée dans ses pensées. Ramenez-la sur terre doucement, elle s'échappe !*

*Vous avez gagné la partie si elle tire son pull vers le bas pour se cambrer et faire admirer son décolleté, mais vous l'auriez deviné tout seul, non ?*



## Étape 2 : Prendre la décision d'insister ou... abandonner

Que faire si elle ne semble pas intéressée ? Soyez élégant, ne vous montrez ni insistant ni rancunier ! Demandez-vous si vous avez mis tous les atouts de votre côté et si vous avez bien décodé ses signaux non verbaux. Une femme sent très vite si elle plaît à un homme et se débrouille toujours pour lui faire sentir si son intérêt est réciproque ou non.

Si vous vous sentez atteint dans votre amour propre parce qu'une femme décline vos avances et vous fait comprendre qu'elle n'est ni intéressée ni disponible, c'est que vous êtes égoïste ou immature ! Pensez que si vous êtes éconduit, c'est votre désir de rencontre qui est dénié et non pas votre propre valeur qui est rejetée. C'est une subtile différence, mais qui a son importance. La vérité c'est que vous êtes quelqu'un de bien, mais qu'elle n'a pas envie d'une rencontre en ce moment. Ça peut arriver.

Vous êtes normal, réessayez avec une autre ou... la même quelque temps après. Des milliers d'autres femmes n'attendent peut-être que vous ! Il y a une grande différence entre la passion et l'obsession. Si la première vous fait vivre dangereusement, mais vous procure du plaisir, la deuxième s'avère catastrophique à coup sûr.

Mais examinez bien la situation. Si ça démarre mal, il faut parfois persévérer ! Dans tous les autres domaines, vous vous attendez à des difficultés, à des échecs suivis de succès. Pourquoi pas sur ce terrain-là ? Tout n'est peut être pas perdu. Si cette femme vous plaît et que vous sentez vraiment que vous avez un bout de route à faire ensemble, réévaluez la situation, agissez, obstinez-vous. Pas maladroitement, ni en étant trop insistant, mais simplement, ne baissez pas les bras au premier obstacle.

Les femmes aiment les hommes qui veulent vraiment les séduire, qui prouvent qu'ils tiennent à elles. Bien des femmes sont tombées amoureuses d'un homme auxquels elles n'avaient pas même jeté un coup d'œil à la première rencontre.

### EXEMPLE :

Une petite anecdote : Quand Henriette-Amélie de Nehrac rencontre Mirabeau, elle est d'abord effrayée : "Sa figure me déplaît à un point inconcevable !". Ce grand séducteur avait la réputation d'être vraiment laid, le visage vérolé. Mais il va la voir tous les jours dans son couvent pendant trois mois (vous avez bien lu : 3 mois, tous les jours, sans succès) et lui parle d'amour à travers la grille. Elle tombe finalement amoureuse et lui trouve soudainement "une physionomie expressive, une bouche charmante et un sourire plein de grâce !".

Un homme qui se donne les moyens d'obtenir ce qu'il veut vraiment suscite l'admiration des femmes. Mais faites ressortir ce qu'il y a de meilleur en vous, y compris vos émotions et vos faiblesses ! N'oubliez pas qu'elle vous résiste peut-être pour vous tester, vous éprouver. C'est une sorte de jeu. Sexuellement, une femme ne vous désire jamais. Elle attend que vous la désiriez très fort.

### Étape 3 : Donner à une femme le sentiment d'être unique



*Il est très important de donner aux femmes l'impression qu'elles sont spéciales et uniques. En retour, elles estimeront que vous êtes également "spécial et unique". Alors, comment s'y prendre pour faire sentir à une femme qu'elle est spéciale ?*

*Vous lui dites tout simplement quelque chose du genre : "Il y a quelque chose de très spécial en vous. Je vous ai remarquée à la seconde où mon regard s'est posé sur vous la première fois. Vous avez un visage unique, si particulier que je ne peux pas bien vous l'expliquer. Vous êtes plus qu'attirante. Il y a aussi quelque chose de très spécial et de terriblement original dans votre regard. Etc..."*

*Dites seulement quelques mots comme ceux-ci à une femme que vous venez tout juste rencontrer et observez sa réaction. Nous pouvons vous garantir que son visage s'illuminera d'un sourire radieux.*

#### **CONSEIL :**

*Rappelez-vous ceci. Que vous soyez à la recherche de romance, de sexe, ou d'une liaison amoureuse, n'oubliez pas d'exprimer à cette femme séduisante ce qu'elle représente de spécial à vos yeux. Faites-lui sentir qu'elle est la personne la plus importante et la plus spéciale de la terre.*

## Étape 4 : Se rapprocher doucement



*Bien des hommes brûlent les étapes et croient qu'ils doivent conquérir, "emballer" dès le premier rendez-vous. Ils se mettent une pression impossible et rendent leur partenaire méfiante.*

*Non, un grand séducteur ne tombe pas les femmes d'un simple regard (sauf si sa réputation le précède et opère toute seule). Si des rencontres faciles sont toujours possibles, gardez à l'esprit que LA rencontre de votre vie mérite au moins quelques jours d'approche.*

*Mettez-vous à sa place. S'il est certain qu'elle a autant envie que vous de vous rencontrer, la découverte d'un homme est, pour une femme, toujours un peu inquiétante, voire menaçante. Si vous êtes pour elle un parfait inconnu, elle vous abordera avec précaution, comme si elle découvrait des îles lointaines. Est-ce un coin de paradis qui s'ouvre ou y a-t-il des sauvages anthropophages qui peuplent cette île ? Laissez-la vous découvrir tranquillement et ouvrez-vous pour la mettre en confiance.*

*L'ambiance du premier rendez-vous est capitale. N'oubliez pas que, sans doute, votre partenaire est, elle aussi, excitée et tendue à la perspective de cette première vraie rencontre. Si vous savez que l'autre est à peu près dans le même état d'esprit que vous, cela vous permet de relativiser la situation, de vous sentir plus décontracté et plus spontané. Une première soirée doit se dérouler dans un climat doux et harmonieux, en préservant des zones de mystère et de désir.*

*Le but d'un premier rendez-vous, c'est de découvrir l'autre en allant au-delà de l'impression immédiate. C'est une prise de contact tendre et légère, qui doit donner envie de se revoir et d'aller plus loin. Ne brusquez rien, ne hâtez rien, ne vous lancez pas dans des confidences intempestives. Et puis, bien sûr, évitez de lui sauter dessus pour exiger votre "dû" en échange de ce dîner !*

*Toutes les femmes sont ravies que l'homme prenne des initiatives, que ce soit lui qui propose un endroit qu'il aime bien, un restaurant inattendu, un petit bistro sympathique. Elles adorent que l'homme avec qui elles vont passer la soirée se conduise comme un véritable chevalier servant. Après le repas, elles aiment aller boire un verre dans un endroit feutré pour continuer à faire connaissance, aller danser ou se promener au clair de lune en bavardant paisiblement.*

*Lorsque les deux partenaires se connaissent peu, une conversation douce et enjouée peut se teinter d'une infinie sensualité. Rappelez-vous qu'elles ne supportent pas un homme qui ne fait que de parler de lui ou qui, au contraire, ne desserre pas les dents. Plus vous serez détendu, plus l'autre sera à l'aise, ne faites pas semblant de paraître différent de ce que vous êtes ! Vous devez vous montrer indépendant et difficile à séduire, donc évitez d'être collant et trop entreprenant.*

*De même il est souvent dangereux de vouloir être intime trop rapidement. Ne parlez pas des autres relations que vous avez pu avoir, c'est à dire de vos "ex", de vos romances passées. Ces confidences embarrassent, on peut imaginer que vous demandez conseil.*

*Les plus beaux compliments sont toujours imprévus. Donc soyez spontané, complimentez-la sur ce qui se situe au-dessus des épaules y compris son esprit, étonnez-la par des compliments chaleureux, dites-lui qu'elle a perdu du poids même si ce n'est pas vrai !*

*Mais, n'exagérez pas, complimentez de temps à autre, pas constamment, et ne flattez pas seulement son apparence, surtout si elle est belle. Ne jugez pas trop l'autre sur ce qu'il dit. Vous êtes tous les deux un peu nerveux. Ne critiquez pas, mais ne lancez pas non plus trop de fleurs ! N'en veuillez pas à l'autre, ni à vous-même d'être un peu maladroit. Vous ne lui faites pas passer un entretien d'embauche !*

### **CONSEIL :**

*Faites comme si c'était un rendez-vous avec un homme ! Nous voulons dire : n'en faites pas des tonnes, du genre dîner aux chandelles, téléphone tous les jours, déclarer que vous êtes amoureux, etc...*

*Vous n'êtes pas obligé d'offrir un cadeau (fleurs ou bonbons) la première fois, ni de choisir un endroit romantique. Vous pouvez vous rencontrer en semaine, pas forcément le week-end ou en soirée.*

## Étape 5 : Se faire rare et prendre son temps

*Si elle prend l'initiative et vous propose de venir boire un dernier verre chez elle, n'en déduisez pas pour autant que "l'affaire est conclue". Votre amie veut peut-être tout simplement ne pas terminer cette soirée de façon trop abrupte et prolonger la conversation.*

*A moins qu'elle ne teste votre comportement, êtes-vous assez malin et sensible pour vous montrer digne de sa confiance ?*

*Signifier à quelqu'un qu'il vous plaît et que "cela" pourrait arriver, ne veut pas dire que "cela" doit se produire dès le premier soir ! Montrez-vous plus que jamais courtois et tendre, c'est la seule attitude qui a fait ses preuves. N'allez pas au lit ensemble trop vite. La plupart du temps, c'est une erreur ! Pourquoi ?*

*Si vous voulez simplement avoir une relation sexuelle, c'est parfait, mais seulement si c'est clair entre vous. Car l'amour n'a rien à voir avec le sexe pour le sexe. Souvent les gens s'engagent dans des rapports charnels, sans avoir tissé un solide lien affectif avec leur partenaire. Et ils croient au mythe de l'amour qui naît de la passion sexuelle.*

*Malheureusement ce n'est pas le cas. 25 % des gens pensent que le plaisir sexuel est un signe que deux personnes sont faites l'une pour l'autre. Il ne faut pas confondre le sexe avec l'amour et l'attachement. Ça n'a rien à voir. Ils sont alors déçus lorsqu'une relation sexuelle satisfaisante n'est pas suivie de liens émotionnels ou intellectuels.*

### CONSEIL :

*Si vous voulez être sûr d'obtenir un autre rendez-vous, n'ayez pas peur d'être sincère : "J'étais vraiment content que tu m'appelles" ou "que tu aies accepté mon invitation". Il n'y a pas de mal à dire à quelqu'un qu'on l'apprécie.*

## Étape 6 : Donner le premier baiser



*Les femmes aiment bien, dans un premier temps, les effleurements, les petites taquineries sensuelles, les esquisses d'étreintes. Pour allumer le désir des femmes, il faut savoir faire monter la pression, réveiller un à un tous ses sens. Sachez attendre. Une femme a besoin que son amant se maîtrise, contrôle ses pulsions. L'amour se fait à deux, ce n'est pas une performance solitaire.*

*Comment savoir quand la femme a vraiment du désir pour vous ? Les hommes ont souvent l'impression de ne pas très bien comprendre comment fonctionne le désir féminin avec ses hauts et ses bas, ses exigences et ses attermolements.*

*C'est la femme qui doit décider où et quand elle fera l'amour avec vous, c'est elle qui contrôle les affaires du sexe tout en vous laissant le rôle du chasseur. Vous devez donc faire attention à ce qu'elles expriment avec leurs corps, ne pas les brusquer si ce n'est pas le jour et les suivre si elles manifestent un désir brûlant !*

*N'oubliez pas un paramètre important que vous ne connaissez pas encore à ce niveau d'intimité : ses périodes de désir peuvent dépendre de son cycle menstruel. Les moments où elles sont le plus réceptives à l'appel des sens sont la période de fécondité et quelques jours avant les règles.*

*Soyez donc sensible, elle peut se refuser simplement parce qu'elle ne se sent pas disponible, alors même qu'elle en meurt d'envie. Mais si vous la pressez trop à ce moment, vous feriez preuve de goujaterie.*

*La question que tout le monde se pose : pouvez-vous l'embrasser sur la bouche au cours de la soirée si vous sentez entre vous une délicieuse complicité, ou devez-vous attendre le moment de la déposer devant chez elle ? Ou est-il au contraire plus galant et et plus judicieux de ne rien tenter lors de cette première rencontre en tête-à-tête ?*

*Il n'y a pas de loi, les femmes ne réagissent pas toutes de la même façon. Mais une chose est sûre, il y a toujours un premier baiser. Pas de précipitation, mais pas d'interdit non plus.*

*Ne vous forcez pas, attendez votre heure. Mais si vous ressentez un irrésistible désir de la toucher et de l'embrasser et qu'elle vous paraît être dans le même état d'esprit, n'hésitez pas ! Un baiser inattendu et spontané est un moment divin.*

*La seule situation que vous devez à tout prix éviter est celle de la contraindre. Ne tentez jamais de l'embrasser de force, ne la forcez pas à vous tomber dans les bras.*

*Une chose est certaine : S'il y a une attirance réciproque, le moment crucial et délicieux où vos lèvres finiront par s'unir surviendra tôt ou tard !*

*Il faut toujours embrasser une femme comme si c'était la première fois, c'est-à-dire avec toute votre âme, comme si vous n'aviez jamais connu d'autre femme avant elle. Les femmes n'aiment pas beaucoup les hommes qui cherchent à montrer l'étendue de leur savoir faire.*

*Soyez donc simple et authentique. Agissez avec douceur. Attirez-la vers vous tendrement mais fermement. Caressez son visage, regardez-la dans les yeux, promenez un doigt sur sa bouche. Commencez par l'embrasser légèrement sur les lèvres, les paupières, les oreilles et dans le cou, tout en effleurant sa nuque et ses cheveux. N'ayez pas l'air affamé ! Regardez-la, dites-lui un mot gentil ou drôle. Prenez le temps de savourer l'instant, de goûter sa bouche, de respirer sa peau.*

*Vous devez sentir à ce moment là si elle est prête pour le "french kiss" ou si elle se tient en retrait, hésitante. Ne lui demandez surtout pas l'autorisation. L'énergie et le désir qui circuleront entre vous lors de ce premier câlin doit augurer avec bonheur de caresses plus intimes.*

*Déposez des baisers furtifs sur son visage, ses épaules, sur tout ce qui s'offre à votre regard, les clavicules, sa nuque, la paume de ses mains, les poignets. Ne tentez pas forcément d'aller plus loin. Observez ce qui excite votre compagne et ne cherchez pas à la couvrir de caresses insistantes.*

### **CONSEIL :**

*Il faut laisser à une passion le temps de naître. Si elle n'est pas encore prête pour un vrai baiser, c'est qu'elle refuse d'aller plus loin. Contentez-vous de l'embrasser avec délicatesse sur le front, au coin des yeux et des lèvres. Vous pouvez tenter de l'embrasser sur la bouche mais en gardant les lèvres à peine entrouvertes. Enveloppez-la d'une tendresse douce et sensuelle, sans insister. Contentez-vous alors de lui souhaiter une bonne nuit en lui disant que vous avez passé un moment merveilleux et que vous la rappellerez bientôt . S'il y a attirance entre elle et vous, vos corps se s'uniront tôt ou tard !*

## Ce qu'il faut retenir de cette méthode



*Un homme a toujours besoin de savoir si la relation va aller plus loin ou non. Le signe le plus évident que peut émettre une femme est son regard. Pour un homme, le regard d'une femme est le véritable point de départ d'une histoire d'amour. Le regard, c'est le miroir de l'âme, son reflet. S'il n'y a pas regard, la connexion ne se fait pas.*

*Si elle ne semble pas intéressée, c'est peut-être qu'elle ne recherche pas de nouvelle relation, et non que vous n'êtes pas à la hauteur. Mais persévérez, un homme qui se donne les moyens d'obtenir ce qu'il veut vraiment suscite l'admiration des femmes.*

*Faites-lui sentir qu'elle est la personne la plus importante et la plus spéciale sur la terre. L'effet est garanti ! Veut-elle aller plus loin ? C'est la femme qui décide où et quand elle fera l'amour avec vous. Prêtez attention à ce qu'elle exprime avec son corps : il faut l'accompagner si son désir devient brûlant ! Embrassez-la comme si c'était la première fois, comme si vous n'aviez jamais connu d'autre femme avant elle.*



## Rendre une femme amoureuse

*Son attitude à votre égard, son langage corporel, les mots qu'elle vous adresse et les signes qu'elle vous envoie : tout est significatif chez une femme amoureuse. Apprenez à interpréter ce langage subtil pour savoir si vous êtes l'homme de sa vie.*



### Présentation de la méthode :

- Introduction
- Etape 1 : Lui donner conscience d'être unique
- Etape 2 : L'inviter à dîner pour la première fois
- Etape 3 : Comprendre ce qui l'excite
- Etape 4 : Lui faire vivre la grande aventure de l'amour
- Etape 5 : Développer sa sensibilité
- Etape 6 : Devenir un artiste accompli
- Etape 7 : Faire l'amour comme aucun autre
- Ce qu'il faut retenir de cette méthode

## Étape 1 : Lui donner conscience d'être unique

*Nous allons vous donner quelques astuces qui vont vous guider et qui marchent à tous les coups.*

*1. Il faut lui dire qu'elle est un être unique, irremplaçable, un objet d'amour, et pas seulement de désir et de plaisir. Le but : la rassurer sur la pérennité de votre amour. Expliquons les attentes d'une femme. Elle préfère une relation durable, alors que les hommes vivent plus au jour le jour. Ça peut toujours lui faire plaisir que vous lui disiez qu'elle est belle, que vous la désirez, mais elle restera inquiète à l'idée que ce désir peut disparaître dès qu'il aura été consommé. Si vous lui déclamez votre amour, elle sera beaucoup plus certaine de vous garder durablement.*

*Vous nous direz, aujourd'hui les louanges, ça ne marche plus. Ce n'est pas vrai, il faut savoir se montrer sensible et délicat. Les femmes modernes vivent souvent un quotidien qui ne leur plaît pas. Les photos de mode leur imposent des critères auxquels elles ne pensent pas correspondre, elles se sentent dévalorisées par rapport à l'image que donnent les business-women, etc... Dites-leur qu'elles sont à la hauteur et précisément au niveau de leurs doutes.*

*2. Pour vivre une liaison tendre avec une femme, il faut partir sur de bonnes bases, c'est-à-dire des bases romanesques. Faites-vous mutuellement rêver. L'essentiel est de créer et de faire perdurer une atmosphère incomparable, que l'on ne trouve pas ailleurs, une complicité sensuelle. Créez un lien entre vous, tissez une trame faite d'humour, de désir, de tendresse, qui vous permettra de construire solidement votre relation sans négliger l'imprévu et le romantisme. Une liaison réussie, qui dure, c'est l'extraordinaire et le rêve transfigurant le banal et le quotidien.*

*Les femmes romanesques rêvent de l'aventurier, pas d'une aventure. Donnez le sentiment que vous êtes le bon, racontez ou inventez des épisodes les plus romanesques de votre vie, elles n'aiment que ce qu'elles admirent. Bannissez le boulot et le quotidien de vos discussions !*

*Intéressez-vous d'abord à elle et donnez l'impression qu'en sa présence, rien au monde ne peut venir vous troubler. Elle aime que vous la fassiez parler d'elle, de son enfance, de ses projets. Qu'elle devienne, le temps d'une soirée, d'un rendez-vous, le centre du monde.*

*3. Soyez charnel. Elles adorent les garçons qui s'intéressent ouvertement à elles, qui montrent clairement leurs désirs, qui ne trichent pas, ne mentent pas, ni avec leurs envies, ni avec elles. Lorsque vous lui dites sans détour "tu me plais", non seulement vous semblez honnête mais elle est surtout heureuse de vous l'entendre dire.*

*Derrière son masque de femme sûre d'elle, il y a souvent une petite fille qui cherche un compagnon pour la vie. Le "cœur à prendre" attend qu'on le prenne. Prendre des risques et donner sont les deux principes d'une idylle réussie et s'appliquent aussi dans le domaine de la sexualité.*

*L'homme doit lui faire connaître le plaisir et bouleverser ses sens. Pas de sexualité réussie sans parfum d'aventure, sans cette tentation d'aller au-delà des limites convenues. Branchez-vous sur son imaginaire sexuel à elle et osez, sortez du banal et du quotidien. Imaginez des situations nouvelles, des moments de passion inédits, sans retenue.*

### **CONSEIL :**

*Si elle est belle, parlez-lui de son intelligence, si elle est plutôt cérébrale, parlez-lui de son corps. Faites taire ses doutes quand c'est justifié, mais ne soyez pas hypocrite.*

*Par exemple si c'est une fille intelligente mais plutôt ronde d'allure, n'allez pas la complimenter sur sa ligne, ça ne passera pas, mais plus sur la beauté de ses yeux, de ses épaules, de ce détail que vous, vous avez remarqué alors que les autres se sont arrêtés à la silhouette.*



## Étape 2 : L'inviter à dîner pour la première fois



*Un grand moment décisif est le premier dîner en tête-à-tête, pas forcément dans un cadre très romantique, avec chandelles et violon, mais intime. C'est une sorte de rituel au début d'une relation, comme si le fait de partager un repas le soir scellait une complicité et un désir naissant entre deux personnes qui se connaissent à peine.*

*Une invitation à dîner est toujours chargée de sens sans doute parce que, dans la plupart des civilisations, plaisir de la chair et plaisir de la nourriture sont très étroitement liés. Et puis vous l'invitez et cela rappelle des temps anciens où le chasseur ramenait du gibier. Ce rituel séculaire est un engramme profondément ancré dans le cerveau, qui touche des affects fondamentaux.*

*Les hommes qui goûtent aux raffinements d'un repas sont les mêmes qui sont capables d'apprécier les charmes d'une femme délicieuse. Un homme sensible aux mets délicats, aux bons crus, est en général quelqu'un qui aime donner et recevoir du plaisir.*

*A l'inverse, celui qui engloutit ce qu'il mange, boit comme un trou (pire encore à la bouteille) sans apprécier son assiette est, la plupart du temps, un amant médiocre, incapable de prendre son temps et de partager agréablement une expérience sensuelle.*

*Mais l'art de la table, c'est aussi le savoir-vivre et les bonnes manières. Les femmes sont très sensibles au décorum et à la galanterie de leur partenaire. Une femme apprend beaucoup sur un homme au premier repas partagé. Elle peut voir sa façon de se tenir à table, appréhender son niveau d'éducation, deviner le milieu auquel il appartient, s'il est courtois et attentif aux autres. Bref, surveillez votre comportement, montrez-vous sous votre meilleur jour tout en restant vous-même.*

*Pour commencer, choisissez un restaurant qui aura toute chance de lui plaire parce que ce soir c'est elle la reine.*

*Des conseils fondamentaux pour cette invitation pleine de promesses :*

- ❖ *Demandez-lui par exemple quelle nourriture elle aime pour choisir un restaurant en fonction de ses goûts. Si votre proposition lui plaît, tant mieux, sinon avisez et changez votre fusil d'épaule.*
- ❖ *Vous pouvez aussi vous risquer à la dépayser en lui proposant du jamais vu, une petite table africaine servie par la "Mama" (qui vous connaît) par exemple. Evidemment si elle n'aime pas du tout, c'est raté ! Evitez la très bonne table ou le restaurant guindé, ce qui compte, c'est que vous soyez à l'aise tous les deux.*
- ❖ *Informez-la aussi du type d'endroit où vous souhaitez l'emmener, chic, branché, rustique, afin qu'elle sache comment s'habiller. Si vous constatez que sa tenue n'est pas adaptée au style de l'établissement auquel vous aviez songé, changez vos plans in extremis. Mettez-la toujours à l'aise.*
- ❖ *Choisissez un endroit adapté à votre budget et à votre style de vie. L'importance d'une rencontre ne se mesure pas à l'argent dépensé pour un dîner. Préférez un endroit que vous connaissez déjà, où vous vous sentez à l'aise.*
- ❖ *Appelez-la pour lui proposer de venir la chercher ou convenez d'un lieu de rendez-vous agréable. Tâchez d'être ponctuel ce jour-là, la ponctualité est l'une des qualités qui rassure une femme et qui inspire confiance.*
- ❖ *Proposez à votre amie de prendre un verre avant d'aller à table et enlevez son manteau. Ne faites aucune réflexion sur les prix, étudiez sereinement, mais sans étaler votre science la carte des vins. Il est de tradition que l'homme commande pour la femme, n'hésitez pas à lui suggérer des spécialités que vous connaissez, mais n'insistez pas.*
- ❖ *Laissez-la se servir en premier et insistez pour qu'elle choisisse le meilleur, attendez qu'elle commence à manger en premier. Surtout, mâchez la bouche fermée et ne parlez pas en mangeant. Cela va de soi, mais il vaut mieux attirer votre attention sur ce genre de détail.*
- ❖ *Tout au long du dîner, sachez lui montrer votre attention par une attitude aimable, des petits gestes élégants. Evitez absolument de lorgner les autres femmes dans la salle et de fumer au cours du repas.*
- ❖ *Demandez l'addition discrètement, soyez généreux sans pour autant faire de l'esbrouffe. Si elle vous propose de partager l'addition dites d'abord que son attitude est plutôt sympathique, insistez en lui assurant que c'était un vrai plaisir pour vous de l'inviter à ce dîner et dites-lui qu'il y aura sûrement une autre occasion pour vous rendre cette politesse !*

### Étape 3 : Comprendre ce qui l'excite



<i>Les choses excitantes pour les femmes</i>	/	<i>Les choses excitantes pour les hommes :</i>
<i>Romance</i>	/	<i>Pornographie</i>
<i>Engagement</i>	/	<i>Nudité féminine</i>
<i>Communication</i>	/	<i>Diversité sexuelle</i>
<i>Intimité</i>	/	<i>Lingerie fine</i>
<i>Caresses non sexuelles</i>	/	<i>Disponibilité de la Femme</i>

*On se trouve ici dans le plan des instincts primaires. La liste des préférences est un reflet des cerveaux de l'homme et de la femme, modelés par des milliers d'années d'évolution. Les hommes sont plus visuels et veulent du sexe. Les femmes sont plus auditives et sensibles et préfèrent des caresses et de la romance.*

*Biologiquement, l'homme est prédisposé à trouver le plus de femmes possible en bonne santé et de les aider à concevoir. Le rôle biologique d'une femme est de porter des enfants et de trouver un partenaire qui restera suffisamment longtemps pour les élever.*

*N'avez-vous pas souvent vu de fort belles femmes avec des hommes parfois quelconques, pas forcément riches, ni puissants ? Mais ils se sont présentés au bon moment, prêts à s'engager avec elles et elles ont préféré la sécurité à l'aventure. C'est tellement courant ! Mais peut-être rêvent-elles encore au Prince Charmant qui viendra les réveiller...*

*Ce sont ces schémas ancestraux qui dirigent hommes et femmes, bien que nous vivions à une époque différente. C'est pourquoi l'engagement est tellement excitant pour une femme, la romance contenant la promesse de l'homme prêt à contribuer à l'éducation d'éventuels enfants. C'est pourquoi la nudité féminine est tellement excitante pour un homme, les courbes dévoilées contenant une promesse de fécondité et d'enfants bien portants.*

#### CONSEIL :

*Pour un homme, critiquer une femme qui aimerait discuter et aller au restaurant avec lui équivaut aux critiques d'une femme qui ne supporte pas le besoin de stimulation visuelle de l'homme.*

*Soyez indulgent avec vos instincts primitifs et n'oubliez jamais que ces réflexes ont permis la survie de l'espèce depuis des millénaires, dans un contexte hostile.*

## Étape 4 : Lui faire vivre la grande aventure de l'amour



*L'amour, c'est la fusion de deux personnes différentes. Nous voulons être aimés en tant qu'êtres uniques, extraordinaires, irremplaçables, car dans la vie courante, nous sommes pas si exceptionnels que ça. Au quotidien, le désir existe, mais il nous échappe, car nous avons toujours des tas d'obligations. Jamais nous ne nous sentons entièrement compris, disponible, on se sent frustré, jamais nos désirs ne coïncident complètement avec ceux des autres.*

*C'est en cela que l'amour est une révolution. Maintenant vous en connaissez les attraits - nombreux - mais aussi les risques à encourir.*

*À présent, vous savez exactement ce qu'elle attend de vous : que vous la sortiez du quotidien, mais en toute sécurité. Eternel paradoxe féminin !*

*Dans le transport amoureux on est capable de voir au delà des apparences, ce que l'autre pourrait être, les trésors qu'il recèle en lui. C'est une sorte d'illumination étrangement similaire aux expériences mystiques.*

*Tout peut commencer par une relation érotique, une aventure. Mais si vous tombez amoureux, un changement profond se produit. Le désir sexuel cède le pas à l'émotion, au frémissement, à l'envie de pleurer, au bouleversement. Nous regardons l'autre, devenu plus intime et plus désirable, comme si nous ne l'avions jamais vu. Son corps, ses mains et ses yeux nous parlent d'un infini inconnu.*

*C'est ainsi que le sentiment se crée dans l'amour physique. Celui-ci n'est pas seulement à la recherche du plaisir, mais de l'amour, d'une transcendance, parce qu'on sait bien qu'il y a une autre vérité au-delà des apparences. C'est la voie que l'on utilise pour s'élever mentalement. Les saints et les mystiques empruntent des chemins plus escarpés, mais cherchent à rester "en haut". L'amour, lui, redescend souvent quand il est confronté au quotidien. Mais il permet d'ouvrir la porte sur d'autres réalités, d'autres possibilités.*

*Pourquoi parler de ces états, finalement rarement atteints et plutôt ignorés des hommes ordinaires ?*

*Nous voulons que vous compreniez ce que les femmes les plus intéressantes, les plus exigeantes attendent vraiment de vous. Plus sensibles que toutes les autres et surtout que les hommes, ces femmes-là sentent confusément que le sentiment amoureux qu'elles recherchent se situe bien au-delà de l'amour physique. Elles veulent que vous les ameniez à cette rencontre des sens où tous les deux, vous expérimenterez une vraie rencontre des âmes.*

*Avec votre argent, vos biens, vous ne ferez rêver que les femmes faciles. Vous étourdirez celles qui sont un peu plus exigeantes avec de beaux rêves, mais vous séduirez des femmes exceptionnelles si vous leur parlez d'union des âmes.*

*Si votre compréhension de l'amour est telle que vous attendez cette fusion, vous serez un extra-terrestre en comparaison de presque tous les autres hommes. N'hésitez donc pas à mettre la barre très haut, à partager votre idéal, à vouloir la lune. Elles en voudront toujours plus !*

*Alors êtes-vous amoureux ? Mais ne vous inquiétez pas non plus si vous ne vivez pas toujours aussi intensément vos relations. L'amour peut fort bien démarrer doucement, on ne sait même pas qu'on est amoureux, c'est presque une amitié avec des "peut-être". Et puis, d'un coup, l'autre devient indispensable, le centre de votre vie.*

*Ce qui est sûr, selon Alberoni, le grand spécialiste de l'état amoureux, "c'est qu'il n'y a pas amour s'il n'y a pas libération de nos aspirations les plus profondes, révélation de nos vrais désirs, expérience de ce que serait vivre vraiment, unicité de l'être aimé (on ne peut aimer deux personnes à la fois) qui devient essentiel, authenticité, vérité, liberté, dépassement, fusion et projet".*

### **CONSEIL :**

*On ne tombe amoureux que si l'on a vraiment envie de changer sa vie, si on est disponible, et si on en a l'énergie (plus difficile si l'on est dépressif). Il ne peut y avoir une révolution dans votre vie que si vous avez tiré un trait sur le passé.*

*Ce n'est pas parce qu'on est amoureux (surtout après un coup de foudre) que l'autre est le partenaire idéal pour une vie conjugale rêvée. L'amour n'a pas grand chose à voir avec la routine du quotidien, au contraire il s'y brûle. Etre amoureux ne veut donc pas dire que la vie commune serait géniale avec cette personne, mais qu'elle pourrait vous faire évoluer et vous fait avancer.*



## Étape 5 : Développer sa sensibilité

*Nous allons parler, pour parfaire vos qualités, du dernier des secrets et sans doute du plus grand. Vous avez vu que, sans cesse, nous avons souligné que telle attitude était possible mais aussi son contraire, qu'il fallait être tantôt passionné, tantôt retenu, qu'il fallait oser mais aussi attendre, etc... Nous avons aussi souligné l'importance de savoir se mouvoir, parler, regarder, toucher, caresser... Comment apprendre cette sensibilité, comment savoir - si on ne le sait pas encore - ce qu'il faut faire à tel moment ?*

*Le plus grand des secrets et la voie assurée pour devenir ce que vous souhaitez, un homme séduisant, est de devenir un artiste !*

*Pas forcément un professionnel, ni un artiste célèbre, mais un homme qui pratique au moins une ou plusieurs activités artistiques. La plupart des séducteurs connus étaient des artistes : Casanova jouait du violon, était auteur de théâtre, d'une grande érudition, Châteaubriand, écrivain, Claude François et Serge Gainsbourg, chanteur et compositeur, Mirabeau qui s'est illustré dans le dessin, la musique et les sciences, le Conte de St Germain, violoniste de renom, le chevalier de St-Georges dansait admirablement, Stendhal composait, tous ont excellés dans une ou plusieurs disciplines artistiques.*

*Ce n'est pas une voie rapide, mais c'est un chemin sûr pour devenir au fil du temps toujours plus séduisant. Vous verrez dans 20 ou 30 ans (cela vous paraît loin, mais ça viendra plus vite que vous ne l'imaginez). L'alternative consiste soit à séduire avec la fougue et la beauté de sa jeunesse puis devenir un vieux aigri - ou un vieux qui joue au jeune ce qui est pire encore -, soit de cultiver sur le long terme son pouvoir de séduction en mettant en place assez tôt des qualités rares de sensibilité et de finesse qui, elles, ne vieillissent pas, au contraire. Admirez Picasso à 90 ans et comparez-le aux séducteurs de 20 ans ! Passons en revue les arts qui peuvent transformer votre pouvoir de séduction.*

## Étape 6 : Devenir un artiste accompli

### **1. La danse**

Nous avons souligné combien l'aisance dans le mouvement était une qualité décisive. Comment acquérir cette aisance ? Soit par des sports développant le corps et l'équilibre, nous avons déjà signalé le yoga, le Tai-Chi mais aussi la natation, le basket, l'escrime (la nouvelle méthode de gymnastique "Pilates" semble aussi intéressante) . .

Soit par des cours de danse : le tango par exemple, donne une posture d'une grande élégance et la samba donne du rythme. Evidemment l'avantage de la danse est qu'elle entraîne aussi à danser avec une éventuelle partenaire. Un bon cavalier, c'est recherché. Qui danse bien aime bien, qui comprend bien les mouvements du corps de sa partenaire, la comprendra bien au lit. C'est évident.

Il y a d'autres raisons. La sensibilité exercée dans la danse est un peu féminine. L'homme qui apprend à danser dévoile sa part de féminité, il comprend mieux les attentes et les besoins du corps féminin, il les connaît mieux. Et puis il a du rythme, ce qui est sans doute le plus important dans l'amour, un rythme énergique, pas brutal, ni tendu. Danser au lit, on comprend bien que c'est un régal. Donc vous devez savoir au moins un peu danser.

### **2. L'écriture**

Grâce à Internet, les échanges épistolaires sont revalorisés, il (re)devient intéressant de savoir manier la plume.

D'abord parce qu'écrire permet de s'entraîner à jouer avec les mots. Si vous n'êtes pas un grand orateur, écrire va vous délier les pensées. Vous pouvez oser en prenant votre temps, des phrases plus élaborées et risquer des tournures plus affolantes. "Je me jette à vos pieds" est plus dur à dire qu'à écrire.

Et puis écrire c'est aussi lire, se former à la poésie. Les femmes adorent la poésie. Envoyez-leur des petits poèmes, effet garanti !

De même que danser améliore votre allure, écrire vous rend sensible, vous élève au dessus des banalités, vous rend inoubliable. Vous devez donc devenir écrivain et poète.

### **3. La chanson**

Comment avoir une belle voix ? Poser votre timbre de voix est important, il faudra donc prendre des cours de chant. Le chant vient du ventre, il sort des tripes et fascine les femmes au plus haut point. Les ténors peuvent provoquer de véritables crises d'hystérie. Il y a dans le chant une énergie primitive qui, domestiquée, contenue, maîtrisée, le rend fascinant.

Et si vous chantez, votre voix va se transformer, se poser. Un homme avec une voix médiocre peut vite devenir un orateur intéressant. Les progrès sont bien plus rapides qu'on ne le croit. Il ne s'agit pas de devenir un vrai chanteur mais de développer des capacités ignorées. Un peu d'exercice débloque souvent des qualités incroyables. Essayez et devenez chanteur !

#### **4. La musique**

*Il va de soi que la musique en général, et plus spécialement jouer d'un instrument de musique, seul ou en groupe, apporte des avantages équivalents. Sens du rythme, finesse d'esprit, écoute, expression, émotion, et finalement fascination.*

*Certains instruments sont plus riches, plus complexes (le piano, le violon), d'autres plus faciles et amusants. Votre plaisir passe avant tout. Les musiques dansantes, le jazz, sont particulièrement entraînantes. Apprenez à jouer d'un instrument !*

#### **5. Le théâtre**

*S'exprimer avec une belle voix, de jolis mots, c'est bien mais le faire avec le bon ton et la bonne mesure, c'est encore mieux. Réveillez l'acteur qui sommeille en vous !*

*Nous avons souligné l'importance de l'émotion, combien votre regard, votre attitude ne pouvaient être juste que si vous étiez dans un rôle défini. Le monde est bien plus amusant si vous le vivez comme une pièce de théâtre et la vie comme une comédie.*

*Un grand séducteur se connaît, s'observe, joue. Tout est calculé, la passion est là mais maîtrisée.*

*L'art du comédien est de trouver en soi les émotions, les traduire, les rendre intéressantes, agréables à regarder ou touchantes. Un acteur cultive ses émotions; les façonne. Vous allez donc devenir acteur !*

#### **6. La peinture**

*Comment apprécier le corps des femmes sans savoir le dessiner, comment voir vraiment sans être peintre ?*

*L'art du peintre c'est d'abord de regarder, intensément, de chercher les courbes, les formes nouvelles, fortes, émouvantes. C'est l'art de décrire concrètement la couleur d'une peau, la douceur d'un visage, l'éclat d'un regard, d'un sourire. Voir s'apprend. En voulant reproduire, mettre en valeur, donner du sens à ce qu'il a vu, le peintre observe vraiment.*

*C'est cette distance que l'apprentissage de la peinture vous donnera et qui vous permettra d'admirer d'un œil toujours plus neuf, toujours plus sensible la beauté de votre partenaire. Donc vous allez devenir peintre !*

#### **CONSEIL :**

*Parler, chanter, jouer, danser, peindre... sont des activités qui permettent à votre esprit de s'affiner, de s'embellir, à votre capacité d'expression de s'améliorer très vite, à votre capacité d'utiliser vos sens de s'accroître. Quelque soit la démarche artistique que vous entreprendrez, vous porterez un regard bien différent sur le monde et vos amours.*

*Vous verrez ce que vous n'aviez jamais remarqué, vous deviendrez délicat mais fort, sensible mais émouvant, amoureux et aimé.*

## Étape 7 : Faire l'amour comme aucun autre



*La première chose que vous devez comprendre c'est que les femmes n'ont pas de problème, que c'est la société qui pose des jalons.*

*Pendant des générations, les femmes ont été réduites à la reproduction et le plaisir leur était défendu. Les esprits ont changé.*

*En conséquence, la deuxième chose importante est que les femmes n'ont pas de peine à obtenir un orgasme parce qu'elles savent parfaitement (et ont toujours su) l'obtenir en se stimulant.*

*L'opinion - souvent masculine - voulait que le seul orgasme digne de ce nom soit vaginal et dû à la pénétration et interdisait une stimulation clitoridienne, surtout pendant l'acte sexuel avec le partenaire. Longtemps les femmes ont été mal considérées si elles avaient besoin d'une stimulation clitoridienne pour leur plaisir. Devenir une femme adulte signifiait devenir capable d'avoir du plaisir seulement par la pénétration, le coït.*

*Il ne s'agit pas de dire non plus que la stimulation clitoridienne prévaut par rapport au reste, mais elle doit être reconnue comme un élément essentiel à l'orgasme.*

*La conception classique de la sexualité, la pénétration suivie d'une éjaculation, pénalisait et pénalise toujours les femmes parce que, si l'homme était bien stimulé (puisque son organe le plus sensible est stimulé par l'acte sexuel), les femmes n'étaient pas excitées puisque, pour elles, la stimulation doit se produire différemment. On jugeait déplacé qu'une femme ait recours à sa propre stimulation en présence de son partenaire, comme si l'homme ne suffisait pas.*

*La troisième idée à retenir est donc simplement que, pour la majorité des femmes, le coït en lui-même ne conduit pas forcément à l'orgasme et ne suffit pas à initier le plaisir chez elles.*

*La conséquence de toutes ces prémisses est la réhabilitation complète de la masturbation. L'idée archaïque que toute sexualité assouvie dans un autre but que la procréation est égocentrique et narcissique, est périmée, enterrée, abandonnée.*

*Se masturber, pour un homme comme pour une femme, est un droit qui appartient à chacun, un moyen de s'exprimer et de se témoigner soi-même de l'amour. C'est une saine relation à son corps, ce n'est pas être égoïste, ni immature. Il s'agit d'une activité normale qui devrait logiquement avoir sa place dans la vie de toutes les femmes.*

*L'apprentissage du plaisir des femmes passe par la découverte ou redécouverte de la masturbation et surtout par l'acceptation par son compagnon, de cette stimulation complémentaire et primordiale.*

*En tant qu'homme, vous êtes stimulé, excité par le contact ou les caresses directes sur votre pénis. Vous devez aussi la stimuler par des caresses sur son clitoris (ou la zone attenante) ou la laisser se stimuler elle-même. Cette attitude permet de partir sur un pied d'égalité.*

*Vous avez besoin d'avoir confiance en elle pour vous abandonner à la jouissance. Mais elle aussi a besoin de preuves de tendresse, d'affection, de marques d'attention.*

*Elle a totalement besoin de confiance, de partage, d'être informée de vos désirs. Si elle a confiance en vous, elle pourra se laisser aller et son orgasme sera réel et profond. Nous parlons de complicité sensuelle et sexuelle.*

*Prenez du temps ensemble, réservez ce temps, soyez disponibles tous les deux. Parlez de ce que vous allez faire et ensuite de ce que vous avez fait. Exprimez-vous ! Soyez attentif à l'autre, écoutez-le. Interrogez-vous sur vos sensations.*

### **CONSEIL :**

*Un bon amant sait que son érection n'est pas la seule cause de l'orgasme féminin. Dans un rapport équilibré et d'une certaine durée, il est parfaitement normal d'alterner phases d'excitation et de "répit". C'est l'ensemble des caresses, des baisers, des contacts des deux corps et des deux sexes qui provoquent la jouissance. Et c'est surtout la confiance et la profondeur des relations qui permettent, à l'un comme à l'autre, de vivre vraiment le plaisir.*

## Ce qu'il faut retenir de cette méthode



*L'espèce humaine a inventé un langage, la sexualité. D'une fonction reproductrice à la base, elle est devenue un moyen puissant pour rapprocher les hommes et les femmes. Les femmes comprennent instinctivement que l'amour permet de voir la vraie beauté intérieure.*

*Pour vivre une liaison tendre avec une femme, il faut partir sur des bases romanesques. Faites-vous mutuellement rêver.*

*Invitez-la à dîner, faites-en la reine d'un soir. Sachez que la romance et l'engagement sont les meilleurs aphrodisiaques.*

*Enfin tous ces conseils ne seraient rien sans la sensibilité que dégage un artiste. Chaque action pour séduire requiert un minimum de qualités artistique. La pratique d'un art permet à l'homme de devenir plus sensible.*

*Un bon amant sait que les femmes n'ont pas de peine à obtenir un orgasme et qu'elles savent parfaitement (et ont toujours su) l'obtenir en se stimulant. Il sait aussi que, pour la majorité des femmes, le coït masculin ne conduit pas à l'orgasme chez elle. Il sait que le plaisir des femmes passe par la découverte ou la redécouverte de la masturbation et surtout par l'acceptation par vous, son partenaire, de cette stimulation complémentaire mais primordiale.*

*PARTIE 2 :*

*Comment faire l'amour*

## Comment faire l'amour ?

- *Introduction*
- *Changez vos fantasmes en réalité*
- *Apprenez à connaître votre pénis*
- *Parlez-en*
- *Tonifiez votre muscle pubo-coccygien.*
- *Découvrez les secrets de l'orgasme multiple.*
- *Soyez à l'écoute de vos sensations*
- *Découvrez votre échelle de désir*
- *L'orgasme, l'éjaculation et vous*
- *Des pics aux plateaux*
- *Votre premier orgasme multiple*
- *De la nécessité de la pratique*
- *Que de succès!*
  
- **EXERCICE 1 : CACHE-CACHE**
- **EXERCICE 2 : LA SÉRIE DE CONTRACTIONS (3 À 5 MINUTES PAR JOUR)**
- **EXERCICE 3 : LA GRANDE CONTRACTION (2 OU 3 MINUTES PAR JOUR)**
- **EXERCICE 4 : LA CARESSE PARADISIAQUE (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 5 : ENFIN SEUL (SOLO)**
- **EXERCICE 6 : L'ASCENSION DU MONT EVEREST (EN SOLO)**
- **EXERCICE 7 : ASCENSION EN COUPLE**
- **EXERCICE 8 : LE ROI DE LA ROUTE (EN SOLO)**
- **EXERCICE 9 : BALADE AU CLAIR DE LUNE (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 10 : L'ENTRÉE DU DRAGON (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 11 : LA CHEVAUCHÉE FANTASTIQUE (EN SOLO)**
- **EXERCICE 12 : UN ÉTÉ SANS FIN (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 13 : LE MOUVEMENT MAGIQUE (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 14 : EN MISSION VERS MARS EN SOLITAIRE**
- **EXERCICE 15 : PAS DE DEUX (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 16 : LE LONG VOYAGE (EN SOLO)**
- **EXERCICE 17 : LE GRAND DÉCOLLAGE (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 18 : DEUX FOIS CHAMPION (EN SOLO)**
- **EXERCICE 19 : LA DIVISION DE L'ATOME (EN COUPLE)**
- **EXERCICE 20 : LE DOUBLE (EN SOLO)**



## Devenir un « french lover »



*Les Américains admirent et envient aux Français leur patrimoine artistique, la richesse de leurs cépages et leur cuisine ainsi que leur solide réputation d'amants incomparables. Au contraire d'une recette de Robuchon, d'une bouteille de romanée-Conti ou d'un tableau de Claude Monet, le « french lover » est anonyme et bénéficie d'une espèce de franchise mythique qui fera tout de suite remarquer sa nationalité, sur un campus universitaire aussi bien que dans la bonne société new-yorkaise. Cependant, tout comme les meilleurs exégètes de la nouvelle cuisine, de nos vins ou de nos plus grands écrivains et peintres sont des diplômés américains, les meilleurs observateurs de la sexualité sont issus des mêmes universités. La méthodologie suivie est identique quel que soit le domaine étudié : simplification, travail d'analyse et définition des moyens techniques permettant d'acquérir une connaissance sans faille du sujet, puis mise en pratique univoque. On peut prendre ce qu'il y a de meilleur et on tente de le mettre à la portée du plus grand nombre. C'est à ce travail que s'est livré l'auteur de cet ouvrage vis-à-vis de la vie sexuelle du couple au travers de l'orgasme masculin.*

*En effet, dans le comportement sexuel commun du plus grand nombre, la conduite habituelle comporte des préliminaires plus ou moins longs amenant chacun des participants à un degré d'excitation qui autorise le coït; puis une période d'interpénétration d'une durée variable, dont la moyenne n'excède pas trois à quatre minutes, qui culmine à l'orgasme si possible simultané des deux composantes du couple, matérialisé par l'éjaculation de son élément masculin.*

*Cette séquence amoureuse est suivie d'une période réfractaire plus ou moins longue (de quelques minutes à plusieurs heures, voire à plusieurs jours), variant en fonction de dispositions génétiques, hormonales et comportementales encore mal connues, et qui sont plus le fait du mâle que de sa compagne.*

*La plupart des hommes en effet, et ceci sans aucune anomalie, ne sont capables que d'un orgasme unique, généralement rapide, dans l'immédiat d'une séance amoureuse et ont besoin d'un temps de récupération plus ou moins long avant de pouvoir répéter l'acte sexuel; alors même que pour leurs compagnes il est possible, le plus souvent, d'avoir un orgasme prolongé ou répété et d'être plus rapidement disponible pour une nouvelle étreinte amoureuse.*

*Quand la distorsion entre ces deux habitus est trop marquée, il s'ensuit des problèmes de couple qui peuvent se focaliser, par méconnaissance de la physiologie de chacun, sur le prétendu égoïsme de l'un, ou la froideur, voire la frigidité de l'autre. Sur un plan statistique, pas plus de la moitié des hommes sont capables de deux orgasmes consécutifs lors d'une séance amoureuse un peu prolongée, moins de vingt pour cent peuvent répéter l'acte trois fois, quant à ceux capables naturellement d'un orgasme « multiple »- c'est-à-dire de la répétition d'orgasmes sans perdre l'érection -, ils sont l'exception: moins de dix pour cent selon le premier rapport Kinsey, chiffres confirmés par des études très récentes.*

*On nous propose ici de transformer par l'éducation et l'apprentissage une situation exceptionnelle en un comportement quotidien, à l'aide d'un entraînement programmé. En un mot, apprendre à contrôler au mieux ses réactions physiologiques pour plus de jouissance. Cela suppose avant tout une connaissance de sa propre physiologie et des mécanismes de la réaction sexuelle. L'érection, la faculté qu'a le pénis de devenir rigide, est automatique et ne peut être commandée directement par le cerveau. Lors de l'acte sexuel, elle persiste tant que l'éjaculation n'a pas eu lieu. Elle est le fruit des stimuli divers qui lui sont appliqués, des fantasmes qui excitent les centres cérébraux et exacerbent le désir d'orgasme, lequel à un moment donné va devenir irrésistible. C'est alors que l'éjaculation survient, avec les violentes poussées musculaires qui propulsent puissamment le sperme, avant qu'au terme de quelques brèves secousses supplémentaires le château de cartes érectile ne s'écroule.*

*La méthode proposée ici prend acte de plusieurs facteurs, souvent méconnus de la plupart, y compris des spécialistes :*

- ❖ *Le point de non-retour est le point limite de l'excitation au-delà duquel il n'est plus possible de contrôler la phase active spasmodique de l'éjaculation. Il sépare de quelques secondes la courte phase dite d'émission, au cours de laquelle une zone limitée de l'urètre située sous la prostate, entre deux verrous musculaires, se remplit de sperme, provoquant la distension du réceptacle, et l'expulsion proprement dite, quand l'excitation nerveuse locale déclenche la contraction des muscles entourant verge et urètre. Ce sont ces quelques secondes, séparant ces deux phénomènes, qu'il faut apprendre à la conscience à reconnaître pour contrôler son orgasme.*
- ❖ *Orgasme et éjaculation sont contemporains mais peuvent être dissociés, et l'un peut survenir sans l'autre.*

*L'orgasme est une manifestation, les neuropsychiatres diront un événement sensoriel cérébral. L'éjaculation, elle, en est la partie purement génitale.*

❖ *C'est la partie expulsion de l'éjaculation qui conditionne en grande part la perte de l'érection qui lui succède.*

*Or, la verge est entourée d'un faisceau de muscles striés, ayant le même principe de fonctionnement que le biceps ou les muscles de la cuisse, dont l'auteur a simplifié la nomenclature en l'appelant muscle pubo-coccygien. Il est en fait composé de trois séries de muscles qui entourent la base de la verge, et portent les noms barbares d'ischio-caverneux, Bulbo caverneux et compresseur hémisphérique du bulbe.*

*Dans la réaction sexuelle habituelle, ils sont responsables, la verge étant en érection, du surcroît de rigidité que l'excitation leur donne en le contractant; c'est également leur contraction qui est responsable des spasmes de l'éjaculation. Ils travaillent en symbiose avec le reste de la musculature périnéale. Fait majeur, ils sont contrôlables et contractables par la volonté.*

*C'est d'abord par la reconnaissance de leur existence et par leur contrôle qu'on accède à la méthode proposée pour obtenir cette optimisation de l'acte sexuel appelée l'orgasme multiple. Que cherche-t-on ici? En fait on prend acte du décalage habituel du moment de survenue de l'orgasme masculin, « en avance », et de l'orgasme féminin, « en retard », par rapport à l'idéal d'une harmonie culminant à l'orgasme « communautaire ». La méthode nous propose d'abord et avant tout de transformer le premier orgasme masculin (souvent le seul habituellement) en un orgasme « sec », sans éjaculation, de manière à ne pas « débander » et à pouvoir poursuivre l'acte jusqu'à éjaculer au moment où Madame sera à l'acmé de son propre plaisir. Même si la méthodologie est astreignante car dénuée du romantisme que présuppose, pour un « french lover », l'acte amoureux, elle a l'immense avantage d'ouvrir à chacun les yeux sur le vide sensoriel fréquent qu'implique un acte réflexe, peu contrôlé, jamais appris, où l'ignorance se réfugie derrière les sentiments.*

*Le véritable jogging des muscles périnéaux qu'on nous enseigne, en même temps qu'une méthode respiratoire et cérébrale de contrôle de l'activité sexuelle, présuppose une intégrité physiologique totale en particulier au niveau de l'érection (si à ce niveau des troubles existent ou si l'éjaculation est vraiment incontrôlable, il faudra consulter un spécialiste des dysfonctions sexuelles). La méthode permet essentiellement un renforcement des perceptions sensorielles qui n'intéressera que ceux qui inscrivent la réalisation de l'acte dans la perspective d'une harmonie affective du couple.*

*C'est l'antithèse du peu amène « qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse » de Musset. C'est la porte ouverte à un surcroît de sensations qui peut consolider, équilibrer, ou rééquilibrer un couple grâce au « spasme d'Éros » (Paul Valéry) musclé par l'entraînement approprié, prôné par Mme Keesling. Dr Ronald VLRAG*

## Introduction

*Daniel et Allison sont dans les bras l'un de l'autre un dimanche matin pluvieux, tous deux au paroxysme du désir. Ils ont commencé par un lent massage sous la douche, puis ils sont passés dans la chambre où ils font l'amour depuis dix minutes. Daniel sait que leur union doit durer au moins encore cinq minutes pour qu'Allison connaisse l'acmé. Pourtant, Daniel craint de ne pas pouvoir tenir cinq minutes de plus.*

*S'il continue à faire l'amour au même rythme, dans quelques secondes, il sera submergé par le plaisir. Il songe bien à ralentir ou à s'arrêter, mais cela risque de perturber Allison. Il sait qu'à ce point du désir, tout changement, si léger soit-il, la frustrera de sa jouissance. En outre, s'il essaie de suspendre ou de modifier sa cadence, il va perdre la force de son érection, ce qui compliquera encore les choses.*

*Ce dilemme rend la situation beaucoup moins agréable. Les premières minutes étaient pure excitation, mais à présent Daniel se sent inquiet et indécis. Il est difficile d'éprouver du plaisir à faire l'amour lorsqu'on lutte contre son propre corps. En réalité, c'est même impossible. Et cela est vrai aussi pour votre compagne.*

*Ce que Daniel ne sait pas encore, c'est qu'une autre possibilité s'offre à lui: l'orgasme multiple masculin. L'homme multi orgasmique sait moduler son désir. Il n'a pas besoin de se retenir. Il n'a pas besoin de lutter contre son propre corps et de refouler son plaisir. Il peut jouir de ses sensations érotiques, atteindre l'extase et continuer! S'il le désire, il peut avoir un second orgasme et prolonger l'union aussi longtemps que le souhaite sa partenaire, ressentir toute l'excitation et la jouissance possibles et continuer! Pour l'homme multi orgasmique, le septième ciel est l'unique limite.*

*Daniel n'est pas le seul homme à avoir cette merveilleuse possibilité. Aujourd'hui, des techniques permettent à presque tous les hommes d'avoir des orgasmes multiples. Quel que soit l'âge. Quelle que soit l'expérience sexuelle. Que vous soyez jeune ou vieux, expert ou novice, tout ce dont vous avez besoin, c'est d'en avoir envie et d'y consacrer quelques minutes par jour. Alors, ne vous arrêtez pas là. Tournez la page et découvrez la méthode qui vous permettra de changer du tout au tout votre sexualité et l'intimité de votre couple.*

## Changez vos fantasmes en réalité



*Toutes les femmes rêvent d'un amant passionné et attentif avec qui elles pourraient partager leur plaisir des heures durant, et tous les hommes rêvent de satisfaire ce désir, de pouvoir faire l'amour aussi longtemps qu'ils le souhaitent pour mener leur compagne à l'extase. Un fantasme certes merveilleux, mais peut-il devenir réalité ?*

*Quand vous aurez lu ce livre, vous aurez une idée radicalement différente de vos ressources sexuelles. Vous saurez prolonger vos unions au gré de vos envies et de celles de votre partenaire. Les hommes auront appris à maîtriser leur corps, à jouir sans perdre leur désir et à atteindre l'orgasme multiple, exactement comme une femme.*

*Qu'une telle activité sexuelle soit accessible à tous paraît difficile à croire. On l'imagine à la rigueur chez un jeune homme de vingt ans plein d'énergie ou chez un yogi aux pouvoirs extraordinaires, ou bien les premiers temps d'une liaison torride, si vous avez le privilège d'en vivre une, mais elle ne semble pas à la portée de monsieur Tout le monde.*

*Pour la plupart des hommes normalement constitués, l'idée de faire l'amour toute une nuit à volonté - quels que soient leur âge ou leur nombre d'années de mariage relève du fantasme. Jusqu'à aujourd'hui. Mais aujourd'hui, ce fantasme va devenir réalité. Dans ce livre, les hommes apprendront à explorer leur sexualité et à en jouir de façon insoupçonnée. Ils découvriront que l'orgasme multiple masculin n'est pas pur fantasme, mais une réelle possibilité. Ils verront comment un homme qui connaît l'orgasme multiple peut amener sa compagne à une jouissance dont ni l'un ni l'autre n'avaient osé rêver.*

*La faculté de contrôler son désir - de rester en érection toute la nuit, littéralement - n'est pas l'apanage des maîtres orientaux. Beaucoup d'hommes ont déjà acquis une maîtrise de leur corps que vous pouvez à peine imaginer. Ils sont capables d'avoir des orgasmes multiples (deux, trois ou même plus) sans que leur désir faiblisse, et font connaître à leur compagne les délices du plaisir nuit après nuit. Et il ne s'agit pas de surhommes, mais de mâles normaux, tout à fait ordinaires, jeunes ou vieux, maigres ou gros, timides ou audacieux. Certains font l'amour une fois par semaine, d'autres presque chaque jour. Tous pourtant ont une chose en commun « le désir » d'épanouir leur sexualité et de combler leur partenaire, et la discipline de s'initier à une technique simple.*

*J'en connais personnellement plus de deux cents.*

*Il ne s'agit pas d'amis ou d'amants, mais d'hommes qui ont découvert les secrets de l'orgasme multiple et de l'endurance sexuelle dans les différents centres où j'ai travaillé. Au cours de ces dix dernières années, j'en ai moi-même formé plus d'une centaine en thérapie individuelle et j'ai participé, de près ou de loin, aux traitements et aux progrès de dizaines d'autres lors de mes recherches.*

*Avant d'aller plus loin, j'aimerais préciser un fait extrêmement important : je n'ai jamais rencontré un homme motivé qui n'ait pas réussi à maîtriser les techniques permettant d'atteindre l'orgasme multiple. Pas un !  
Chacun d'entre vous peut donc en faire autant s'il suit à la lettre les exercices présentés dans ce livre.*

*Si vous êtes une femme, des horizons extraordinaires vont s'ouvrir à vous et des plaisirs insoupçonnés vous attendent.  
Que vous choisissiez de travailler avec votre compagnon tandis qu'il fait l'apprentissage de ces techniques ou que vous vous contentiez de l'accompagner dans sa découverte, votre intimité de couple va être à jamais bouleversée.*

*Si vous êtes un homme, vous êtes sur le point de vous engager dans une nouvelle relation: une relation radicalement différente avec votre pénis. Les bénéfices que vous en tirerez sont infinis: pour vous, pour votre compagne et pour votre couple. Quand vous aurez terminé ce livre et maîtrisé les exercices simples qui vous sont proposés, vous ne serez plus jamais le même. Lorsque vous aurez fait l'expérience de votre premier orgasme multiple, vous n'arriverez pas à croire que vous ayez pu attendre si longtemps avant de connaître un tel plaisir, mais vous aurez appris à croire en vous et au pouvoir de votre sexualité.*

## ***Pourquoi suis-je une telle experte en la matière?***

*J'en sais plus sur la sexualité masculine que la majorité des hommes. C'est mon métier : je suis sexologue, c'est-à-dire une thérapeute qui aide ses patients à améliorer et à contrôler leurs performances sexuelles.*

*Pour mener à bien une telle tâche, il faut connaître intimement les hommes et leur sexualité. En fait, il faut maîtriser le sujet mieux que beaucoup d'hommes. Bien sûr, un homme sait en général ce qui lui procure du plaisir, il connaît ses forces et ses faiblesses et peut même avoir parfaitement conscience de ses peurs et des limites qu'il croit être les siennes.*

*Cependant, l'expérience m'a appris que cette perspective reste forcément subjective. En effet, lorsque vous côtoyez des centaines de patients, votre approche est beaucoup plus large que ne pourra jamais l'être celle d'un homme seul face à lui-même. Vous découvrez que chacun a une vision limitée de la sexualité, due à son expérience personnelle. Or, chaque être est différent des autres et cette diversité est source d'enrichissement et de connaissance.*

*Je connais les ressources des hommes et les désirs des femmes.*

*J'ai consacré ma vie à l'étude des comportements sexuels. Je connais les ressources sexuelles d'un homme ordinaire et, croyez-moi, elles sont bien plus grandes que vous ne l'imaginez.*

*Et je connais les désirs des femmes parce que je suis non seulement sexologue, mais femme, moi aussi. Je sais ce que ressent une femme lorsqu'elle fait l'amour avec l'homme qu'elle aime. Au cours de ma vie professionnelle, j'ai écouté un nombre incalculable de patientes me parler de leur sexualité. Cependant, les discussions que je peux avoir avec mes amies sont encore plus riches d'enseignement, dans ces moments où nous nous laissons aller en toute liberté et où nous nous avouons nos désirs et nos besoins les plus secrets.*

*Même une femme qui aime profondément un homme peut se sentir frustrée et insatisfaite. Malheureusement, pour beaucoup, la sexualité est synonyme de compromis et de sacrifices. Peu connaissent au quotidien les rapports sexuels dont elles rêvent, et elles sont encore moins nombreuses à croire cela possible. Voilà pour le côté sombre du tableau. La bonne nouvelle, c'est que tout cela va changer.*

*Si vous êtes une femme qui souhaite être comblée par son compagnon et explorer les possibilités de son corps, je vais vous apprendre tout ce que vous et votre compagnon avez besoin de savoir sur l'orgasme multiple masculin. Si vous êtes un homme, je souhaite que vous me considériez comme votre entraîneur, susceptible de vous enseigner des techniques et des exercices qui modifieront radicalement tout ce que vous croyez savoir sur la sexualité.*

*Parlons-en, Vous vous souvenez forcément du jour où votre père vous a expliqué les mystères de la sexualité. On n'oublie pas un tel moment, généralement un des plus embarrassants de l'enfance. Bien sûr, votre père a fait de son mieux, mais ses explications présentaient de sérieuses lacunes qu'il vous a laissé combler seul. Il est temps que nous ayons une autre conversation. Cette fois, vous et moi allons parler de la sexualité ... en parler vraiment. Et votre compagne, si vous en avez une, devra aussi participer. Car nous allons aborder les problèmes de front. Il y a des aspects de la sexualité que la plupart des gens ne connaissent tout simplement pas. Et je ne fais pas allusion à des acrobaties sexuelles, mais à des choses fondamentales, nécessaires pour vivre une sexualité épanouie.*

*Je vous en prie, ne soyez pas vexé. Je sais bien que vous en connaissez long sur la question, comme chacun d'entre nous, qu'il le veuille ou non. Après tout, c'est un sujet qu'on peut difficilement éviter dans les années 90. La télévision, la radio, le cinéma, les livres, les magazines ... de quoi parlent-ils tous? De sexualité, encore et toujours. Le Doc, le Minitel rose ou certains films de Canal + font notre éducation sexuelle. Mais cela ne signifie pas qu'il s'agisse pour autant d'une bonne éducation.*

*Être bien informé sur la sexualité n'implique pas une vie sexuelle réussie et ne change pas forcément ce qui se passe dans votre chambre à coucher.*

*Vous aurez beau avoir tout lu, tout vu, tout entendu, le sexe restera peut-être pour vous le plus grand mystère du monde. Personne n'aime manquer de confiance en soi dans un domaine aussi important, mais la vérité, c'est qu'à un moment donné, chacun de nous a eu l'impression que tout le monde sur cette planète faisait l'amour plus souvent et bien mieux que lui. À croire parfois que cette éducation sexuelle généralisée a seulement servi à nous déstabiliser.*

*Il est temps de mettre un terme à tout cela et de commencer à combler les lacunes une fois pour toutes. Et je ne vois pas de meilleur point de départ que la découverte de l'orgasme multiple qui va bouleverser tout ce que vous croyez savoir sur la sexualité. En fait, le bouleversement sera total. C'est en tout cas ce que moi et les hommes et les femmes avec, lesquels j'ai travaillé vous ressenti. Et je suis certaine qu'il en sera de même pour vous.*

*Les deux hommes qui ont changé mon approche de la sexualité masculine.*

*L'orgasme multiple masculin! Je n'oublierai jamais mon scepticisme lorsque j'en ai entendu parler pour la première fois. C'était en 1980, durant la seconde semaine de mon stage au Centre de psychothérapie Riskin- Banker à Tustin, en Californie. Deux des thérapeutes qui travaillaient là-bas à l'époque étaient capables d'avoir des orgasmes multiples.*



*Si je n'avais pas rencontré personnellement ces deux hommes, je n'aurais jamais cru une telle chose possible. Bien sûr, je savais tout de l'orgasme multiple féminin. Mais les hommes? Comment pouvaient-ils atteindre l'orgasme multiple?*

*Les questions se bousculaient dans ma tête. En écoutant ces thérapeutes me donner des détails sur leur faculté exceptionnelle, j'ai compris que mon approche de la sexualité masculine était en train de changer radicalement et pour toujours.*

*Lorsque s'est achevée ma formation, j'étais à jamais convaincue de la réalité de l'orgasme multiple. Depuis, j'ai passé le plus clair de mon temps à travailler avec des patients et d'autres médecins pour élaborer et parfaire une série d'exercices que n'importe quel homme, ou n'importe quel couple, pourrait pratiquer dans l'intimité. Aujourd'hui, je tiens à vous faire partager le résultat de mes recherches. Pourquoi? Parce que j'attache une très grande importance aux relations amoureuses et à la sexualité. Nous avons besoin de vivre une sexualité épanouie dans notre couple. Une vie sexuelle réussie nous rapproche. Elle permet de renforcer l'intimité et de cimenter les unions. Elle peut même sauver un mariage. Nous ne pouvons donc pas ignorer cette réalité. Bien au contraire, nous devons faire tout notre possible pour célébrer l'importance d'une sexualité épanouie.*

***Êtes-vous prêt à changer vous aussi?***

*La possibilité d'enrichir votre sexualité correspond-elle à votre attente ou cela vous semble-t-il trop beau pour être vrai?*

*Certains acceptent naturellement l'idée de l'orgasme multiple, d'autres trouvent cela difficile à croire, voire impossible.*

*Si vous vous sentez légèrement sceptique ou mal à l'aise à ce point de mon exposé, c'est normal. Il est troublant de constater qu'on ignorait un aspect aussi important de sa sexualité. Mais n'importe quel bon sexologue vous le confirmera, on met constamment au point de nouvelles techniques au fur et à mesure que nous apprenons à découvrir nos corps et nos ressources sexuelles. Ces découvertes peuvent nous troubler dans un premier temps, pourtant, au bout du compte, nous en profitons tous.*

*Alors, détendez-vous et essayez de rester aussi ouvert que possible. Croyez-moi, même si vous n'êtes pas complètement convaincu à ce stade, vous ne tarderez pas à l'être. Ce livre n'est pas un ouvrage théorique, mais un manuel pratique conçu pour répondre à vos attentes. Lorsque vous aurez maîtrisé les exercices qui vous sont proposés, vous serez converti et vous aurez toutes les preuves nécessaires en main. Littéralement.*

### ***Est-ce un sourire que j'aperçois?***

*J'espère vous avoir déjà fait sourire, ou même rire.*

*Nous avons tous besoin d'aborder le sexe avec humour de temps en temps, cela nous aide à vivre notre sexualité. Ne vous y trompez pas: je ne suis pas une comique, j'ai un doctorat en psychologie et je prends le sujet très au sérieux... pour que vous, vous n'ayez pas à le faire.*

*J'aime la sexualité et je crois en la sexualité. C'est l'une des choses les plus merveilleuses qui puisse se produire entre un homme et une femme. Son importance dans une relation est incommensurable. Mais je pense aussi que nous avons besoin d'en rire et de rire en faisant l'amour. « Le sexe doit être facile, merveilleux et amusant pour tous », tel est mon credo.*

*Faire l'amour devrait être une fête, des tas d'attractions différentes, de la nourriture à profusion et un feu d'artifice à minuit. Cela vous paraît-il séduisant ?*

### ***Pourquoi lisez-vous ce livre?***

*Si vous êtes une femme, vous avez probablement de multiples raisons. Parce que vous aimez votre compagnon, vous désirez lui donner le maximum de plaisir. Vous voulez qu'il soit le meilleur amant possible, Mais pas seulement pour satisfaire vos besoins. Vous avez envie qu'il se sente bien dans sa peau, vous voulez pouvoir lui dire qu'il est un amant merveilleux, et qu'il en soit intimement convaincu.*

*Vous avez sans doute aussi des raisons plus égoïstes de vous intéresser à l'orgasme multiple masculin. Vous vous sentez peut-être frustrée, parce que la plupart du temps, si ce n'est toujours, vous n'atteignez l'orgasme que par une stimulation clitoridienne, orale ou manuelle. Vous aimeriez avoir la certitude que votre partenaire peut maîtriser son désir suffisamment longtemps pour vous permettre de connaître l'acmé pendant vos rapports sexuels. Ou bien vous souhaitez, même si vous êtes satisfaite sexuellement, passer plus de temps à faire l'amour. Peut-être y prenez-vous tellement de plaisir que vous voulez en profiter davantage? Vous avez tout à fait le droit de rêver d'une vie sexuelle encore plus épanouie. Trop de femmes se contentent de beaucoup moins que ce qu'elles désirent vraiment.*

*Si vous êtes un homme, vous avez envie de combler votre compagne et de répondre à ses besoins sexuels. Vous voulez qu'elle se sente pleinement satisfaite, ce qui est une formidable preuve d'amour. Peut-être êtes-vous déjà capable de faire l'amour pendant des heures et souhaitez-vous intensifier votre plaisir ou trouver d'autres moyens d'explorer votre sexualité. Ou bien vous manquez de confiance en vos ressources sexuelles, et vous désirez vivre votre sexualité de manière plus intense. Peut-être aviez-vous, étant plus jeune, des orgasmes multiples et essayez-vous de retrouver cette faculté ou de revivre une expérience unique d'orgasme multiple qui vous a laissé l'envie d'en connaître d'autres. Peut-être êtes-vous tout simplement curieux,*

*Quelles que soient vos raisons, vous êtes sur le point de découvrir toutes les merveilleuses possibilités que l'orgasme multiple peut offrir à un homme. Votre corps ne va pas être le seul à changer. Vous allez aussi avoir une autre perception de vous-même et de ce que vous pouvez apporter à une femme. Quand un homme vit bien sa sexualité, il se sent bien, de manière générale. Être sûr de soi sexuellement, permet d'être rassuré dans les autres domaines de sa vie.*

*C'est un merveilleux tonique pour l'ego et l'amour-propre. Nous parlons donc d'une révolution fondamentale.*

*Quatre hommes types qui souhaitent découvrir l'orgasme multiple.*

*Vous avez déjà rencontré Daniel. J'aimerais maintenant vous présenter quatre autres hommes : Fred, David, Mark et Josh. Vous le verrez, chacun d'eux a des raisons différentes de vouloir connaître l'orgasme multiple, et toutes sont justifiées. Une de leurs histoires vous semblera peut-être plus proche de la vôtre. Je pense que la plupart des hommes ont au moins un point commun avec l'un d'eux.*

### **FRED**

*Fred a toujours vécu harmonieusement sa sexualité. Il est marié pour la seconde fois, et lui et sa femme Janice ont une vie sexuelle très active. Le sexe tient une place importante dans l'existence de Fred et il veut qu'il en soit toujours ainsi.*

*Actuellement, lui et Janice font l'amour presque tous les soirs et très souvent aussi le matin. Fred dit qu'il s'agit pour lui d'un geste quotidien - une activité naturelle qu'il pratique à intervalles réguliers pendant la journée. Mais il commence à s'inquiéter parce que ses « périodes réfractaires » - les phases de repos entre les érections - sont devenues plus longues. Il souhaite apprendre de nouvelles techniques qui lui permettront de passer, comme avant, de longues heures à faire l'amour avec sa femme. Janice pense que c'est une excellente idée.*

### **David**

*David a une raison très différente de s'intéresser à l'orgasme multiple masculin. Il s'inquiète parce qu'il ne peut pas avoir d'érection assez longue pour satisfaire sa femme Debbie, et il a peur qu'elle n'éprouve pas autant de plaisir qu'elle le désire. Quels que soient ses efforts, David n'arrive pas à maîtriser son excitation plus de cinq minutes. Il rit en se définissant comme un « rapide », mais il ne semble pas trouver cela réellement drôle. Il est prêt à essayer n'importe quelle technique qui lui permettra de satisfaire Debbie, et il sait que seuls des rapports sexuels plus longs peuvent la mener à l'acmé.*

*En fait, David n'a jamais réussi à maîtriser sa jouissance, mais quand Debbie et lui se sont rencontrés, il la désirait tellement qu'après son premier orgasme il était capable d'avoir une seconde érection dix ou quinze minutes plus tard. La seconde fois, il lui était plus facile de contrôler son corps et il pouvait faire l'amour assez longtemps pour que Debbie éprouve elle aussi du plaisir.*

*Avec le temps, cependant, David a perdu cette faculté et sa femme en souffre. Cette dernière le confirme. David a lu plusieurs manuels qui prétendent faire d'un homme un formidable amant en lui apprenant à caresser les zones érogènes du corps féminin. Mais, lorsque David essaie ces techniques sur Debbie, elles n'ont pas l'air de marcher.*

*Elles ne marchent pas parce que ces manuels n'expliquent pas la philosophie implicite derrière ces techniques. Alors, David finit par « travailler » le corps de Debbie au lieu d'éprouver du plaisir.*

*Les caresses jouent un rôle important, ainsi que la stimulation buccale, mais Debbie a besoin de rapports sexuels prolongés pour atteindre la jouissance. Elle regrette les longs moments qu'ils passaient autrefois à faire l'amour. Parfois, elle a l'impression de commencer tout juste à ressentir du désir lorsque David prend son plaisir. Anticipant cette frustration, elle est désormais nerveuse et anxieuse lors de leurs relations sexuelles. Elle a l'impression de passer plus de temps à penser à l'érection de David qu'à son propre corps. Elle aime son compagnon et ne veut pas le blesser, aussi a-t-elle appris à simuler la jouissance. Mais cela ne remplace pas le plaisir et elle le sait. Pire, il le sait, lui aussi.*

*Debbie et David désirent tous les deux la même chose : des rapports sexuels longs et passionnés. Ils veulent se sentir bien dans leur peau et dans leur couple. David veut désespérément maîtriser son corps assez longtemps pour combler sa femme. Dans ses rêves, il imagine qu'il lui fait l'amour pendant des heures. Alors, pourquoi n'y arrive-t-il pas dans la réalité? Grâce à l'orgasme multiple, ce rêve peut enfin devenir réalité.*

## **MARK**

*Mark a d'autres raisons de souhaiter connaître l'orgasme multiple. Cet homme jeune n'a pas encore trouvé la femme de sa vie, et il craint de ne pas être sexuellement à la hauteur avec ses partenaires de rencontre. Il veut enrichir son approche de la sexualité afin de se sentir plus confiant et plus expérimenté dans ses rapports avec les femmes.*

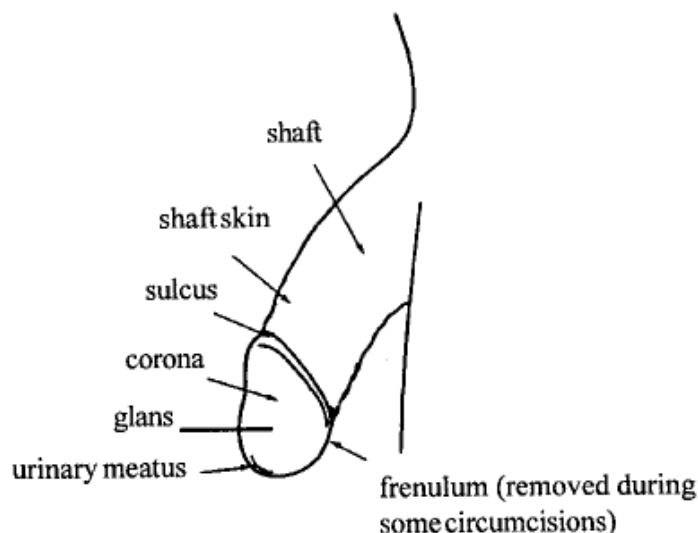
## **JOSH**

*Josh a seulement quelques années de plus que Mark, mais il a une grande expérience sexuelle. Il se considère comme un bon amant et il est capable de faire l'amour suffisamment longtemps pour satisfaire n'importe quelle femme. Pourtant, Josh a lui aussi un problème: il pense tellement à « se retenir » pour mener sa partenaire à l'extase que cela l'empêche d'éprouver lui-même du plaisir.*

*Il n'y a pas très longtemps, tous ces hommes pensaient qu'il n'y avait qu'un seul secret pour devenir un bon amant: « Apprendre à jouer du corps d'une femme comme d'un violon. » Mais tout a changé désormais. Aujourd'hui, ces quatre hommes sont enthousiastes parce qu'ils ont découvert une méthode qui leur permet de combler leur partenaire tout en décuplant leur propre plaisir.*

*Et vous? N'êtes-vous pas vous aussi fatigué de ces leçons de violon? Et si vous êtes une femme, n'en avez-vous pas assez d'être traitée comme un instrument à cordes? Êtes-vous prêt à découvrir une technique qui peut réellement transformer votre vie sexuelle? Je crois que oui. Je crois que vous êtes prêt depuis bien, bien longtemps. Alors, par où commencer? L'expérience m'a appris qu'avant qu'un homme puisse vivre son premier orgasme multiple, il a besoin de se connaître un peu mieux lui-même. Plus précisément, il a besoin de porter un autre regard sur le véritable héros de ce livre : son sexe.*

## Apprenez à connaître votre pénis



*En général, les hommes sont beaucoup plus avides de percer les secrets du corps féminin que d'essayer de comprendre le leur. Ils peuvent passer la nuit à étudier les complexités de l'anatomie féminine et à chercher inlassablement le point G, les zones érogènes ou n'importe quel autre point miracle qui leur permettrait de devenir un meilleur amant, mais ils connaissent à peine leurs propres organes sexuels. Malheureusement, cela pose un léger problème : vous ne pouvez pas devenir multi orgasmique si vous ne connaissez pas votre pénis.*

*Découvrez les potentiels de votre sexe.*

*Aimez-vous votre pénis? En êtes-vous fier? Ou ressentez-vous aussi, mêlée à ces sentiments positifs, une impression de gêne, de honte et de doute? Si oui, ne soyez pas mal à l'aise. La vérité, c'est que très peu d'hommes ont un rapport simple avec leur pénis.*

*Quand on aborde cette partie la plus secrète de leur intimité, la majorité d'entre eux se sentent embarrassés et extrêmement vulnérables. Tout cela doit changer. Pourquoi? Parce qu'une approche positive de votre corps est la première étape vers un changement radical de votre sexualité. Les hommes doivent comprendre que le secret d'une vie sexuelle réussie ne réside pas dans le corps de la femme, mais dans leur propre corps. Chaque homme peut devenir un formidable amant s'il sait que son épanouissement sexuel passe par la maîtrise et le contrôle de son pénis.*

*Si vous souhaitez devenir un virtuose du sexe, la première chose à faire est d'apprendre à maîtriser votre pénis. Tout le reste suivra rapidement. En ignorant le pouvoir de votre sexe, vous gaspillez votre meilleur atout.*

### ***N'êtes-vous pas fatigué de faire l'amour avec un étranger?***

*Votre pénis fait depuis toujours partie de votre vie.*

*Pourtant, après tout ce temps vécu ensemble, vous le connaissez à peine. Bien que vous contempriez sans doute votre sexe chaque jour, vous ignorez encore son véritable potentiel.*

*Quand avez-vous, pour la dernière fois, passée vraiment un bon moment avec votre pénis ? Quand avez-vous, pour la dernière fois, connu tous les deux quelques instants d'intimité? Je suppose qu'à l'époque vous aviez onze ou douze ans, l'âge où l'on est généralement fasciné par ses organes sexuels. Les journées vous paraissaient alors trop courtes tant vous aviez à découvrir. Mais, une fois que vous avez eu vos premiers orgasmes, les choses ont probablement commencé à changer. Dès que vous avez découvert ce qui, en ce temps-là, vous donnait du plaisir, votre curiosité a diminué. Vous aviez trouvé une formule qui marchait, vous vous y êtes accroché et l'affaire a été réglée.*

*Même si vous avez eu parfois la tentation de vous lancer dans de nouvelles expériences, vos tentatives étaient probablement plus frustrantes que réussies.*

*Dans un monde où circulent une abondance de fausses informations sur la sexualité et très peu d'utiles, votre intérêt naturel ne pouvait qu'être découragé. Vivant dans un univers qui avait si peu à vous offrir, vous vous êtes débrouillé de votre mieux. Vous avez fait la paix avec votre pénis et établi avec lui une relation de travail qui fonctionne encore aujourd'hui. Bien sûr, vous avez peut-être essayé d'innover une fois tous les dix ans quand vous tombiez amoureux ou quand vous commenciez à trop vous ennuyer, mais il est plus que probable que dix, vingt-cinq, voire cinquante ans plus tard, vous utilisiez votre sexe à peu près de même manière que vous le faisiez à onze ans.*

*Mais vous n'avez plus onze ans. Vous avez grandi, et votre corps aussi. Vos besoins ont évolué et vous avez aujourd'hui une compagne qui elle aussi a des désirs. Ne pensez-vous pas qu'il est temps de poser un regard d'adulte sur votre sexe?*

*Ne pensez-vous pas qu'il est temps de dépasser le point de vue enthousiaste mais naïf d'un jeune garçon de onze ans et de vous sentir à nouveau excité par les potentiels de votre corps d'adulte? Votre pénis a-t-il une vie autonomie ?*

*Dans ce chapitre, vous allez faire les premiers pas pour redécouvrir votre pénis. Et comprendre, probablement pour la première fois, comment acquérir le contrôle de votre sexe. C'est une grande révolution pour tous les hommes qui croient que leur pénis est le maître incontesté.*

*En effet, les hommes traitent souvent leur sexe comme un être distinct qui mènerait une existence autonome. On les entend parfois dire: « Ne t'adresse pas à moi, mais à lui. C'est lui le responsable », ou bien ils affublent leurs organes génitaux de surnoms tels que « Petit Robert», « Grand Jim », « Capitaine Fracasse» ou « Monsieur Paresseux ». Cette attitude m'amuse toujours beaucoup car nous, les femmes, sommes très différentes sur ce point. Combien connaissez vous de femmes qui donnent un surnom à leur vagin ? Combien de fois les avez-vous entendues parler affectueusement de leur sexe en l'appelant « Mademoiselle Lucy» ou « la Vorace » ? Jamais une femme ne dira: « Je crois que la petite Beth n'a pas envie de jouer aujourd'hui. »*

*On peut expliquer ce comportement masculin de diverses manières. Indubitablement, certains hommes préfèrent se dissocier de leur pénis parce qu'ils ne veulent pas assumer la responsabilité de leur sexualité ou les conséquences de leur comportement sexuel. C'est une façon commode de justifier leur négligence ou leur insensibilité. Mais je crois que la plupart d'entre eux se dissocient de leurs organes génitaux parce qu'ils n'arrivent pas à gérer la frustration que suscite chez eux l'impression de ne pas pouvoir contrôler leur propre corps. Les défaillances ou les échecs sexuels leur semblent ainsi plus faciles à supporter. Parce que le pénis est un appendice du corps masculin accroché à l'extérieur, pour ainsi dire, il est plus facile à observer.*

*Si une femme n'arrive pas à éprouver de désir, elle seule le sait à coup sûr. Elle peut ne pas être satisfaite sexuellement, mais cela ne sera pas de notoriété publique. En revanche, si un pénis ne remplit pas son rôle, tous les intéressés s'en rendront immédiatement compte. Si un homme a des difficultés, la preuve de son incompétence s'étale au grand jour.*

*C'est une pression énorme - souvent bien lourde à supporter.  
Votre nouveau meilleur ami*

*Il est peut-être plus facile de vous dire que votre pénis a sa propre personnalité, mais, au bout du compte, vous ne vous rendez pas service. Vous évitez ainsi d'affronter vos angoisses ou vos problèmes, mais vous vous privez aussi de beaucoup de plaisirs.*

*Votre pénis n'est pas une entité qui sous-loue votre caleçon. Ce n'est pas un locataire bruyant, installé à l'étage inférieur, qui vous empêche de dormir. Alors, ne le traitez pas comme tel. C'est une partie importante de votre corps; souvent la plus honnête. Lorsque vous avez peur, votre pénis le sait. Lorsque vous êtes excité, votre pénis le montre. Lorsque vous êtes déprimé, votre pénis le sent et agit en conséquence. La plupart du temps, vous pouvez tromper votre entourage mais vous ne pouvez pas le tromper, lui. Vous êtes tous les deux irrémédiablement liés l'un à l'autre, pour le reste de vos jours. Alors, ne le considérez plus comme un étranger. Plus vite vous traiterez votre pénis comme une partie intégrante de vous-même, plus vite votre sexualité commencera à changer.*

*Maintenant, voici la bonne nouvelle. Si vous aimez votre pénis, votre compagne l'aimera, elle aussi. Si vous êtes fier de lui, elle le sera aussi. Cette idée vous plaît ? C'est bien ce que je pensais.*

*Apprenez à contrôler votre pénis*

*À mon avis, il y a deux sortes d'hommes: ceux qui contrôlent leur pénis et ceux qui sont contrôlés par lui. Ceux qui n'arrivent pas à le maîtriser vivent dans la peur. La peur d'être victimes de leurs défaillances, de ne pas avoir une vie sexuelle réussie, et de ne pas pouvoir satisfaire la femme qu'ils aiment.*

*Cette peur du fonctionnement sexuel constitue le plus grand obstacle à l'épanouissement de la sexualité, pour les hommes comme pour les femmes. Et l'un des objectifs de ce livre est de combattre cette peur. En acquérant une véritable maîtrise de son corps, un homme pourra établir un rapport plus sain avec son pénis, ce qui mettra un terme à bon nombre des angoisses que suscite généralement chez lui la sexualité.*

*La sexualité n'est pas un phénomène mystérieux ou effrayant. C'est un processus physiologique, au même titre que le sommeil ou la respiration elle nous procure simplement plus de plaisir. Comme la plupart des autres processus physiologiques, le fonctionnement sexuel peut être analysé, modifié et perfectionné. Et c'est exactement ce que vous allez faire, dès aujourd'hui.*

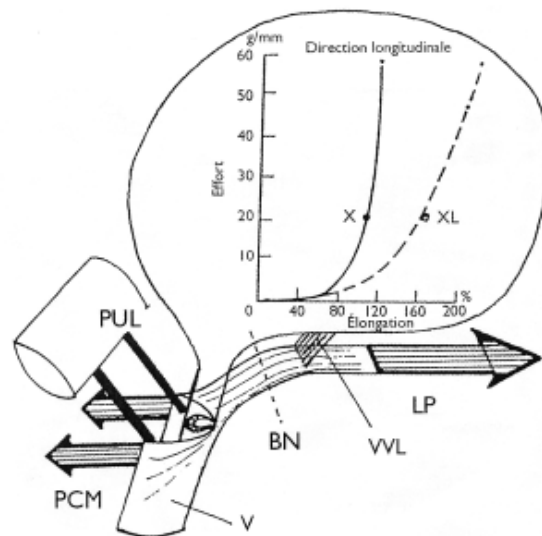
*Une leçon d'anatomie fondamentale.*

*Tout le monde sait que le pénis n'est pas un muscle. Mais la plupart des gens ignorent qu'un muscle joue un rôle crucial dans le fonctionnement du pénis : le muscle pubo-coccygien. Le muscle pubo-coccygien - ou muscle PC - est en réalité un faisceau de muscles qui va de l'os du pubis au coccyx. Vous le connaissez peut-être déjà pour une autre raison, puisque c'est lui qui vous permet de contrôler la montée de l'urine dans la vessie. C'est lui aussi qui se contracte au moment de l'éjaculation, permettant l'expulsion du liquide séminal.*

*Le PC est un petit muscle très actif. Pourtant, peu d'hommes l'utilisent au maximum de ses possibilités. Ne vous inquiétez pas, tout cela ne va pas tarder à changer. L'orgasme multiple masculin dépend de la tonicité du muscle PC. Il est la clé de ce programme. La voie royale vers le succès. La plupart des techniques que vous étudierez dans les derniers chapitres de ce livre ne peuvent pas être maîtrisées sans ce muscle. C'est pourquoi la première série d'exercices que je vais vous proposer a été spécialement conçue pour le tonifier. Il est nécessaire de commencer le programme par ces exercices du chapitre 4 : ils sont fondamentaux, incontournables, et vous devez les prendre très au sérieux.*



## Le PC au pouvoir



*Vous pensez peut-être que vous n'avez plus vingt ans et que vous avez peu de chances de réussir, exercices ou pas. Mais peu importe votre âge. À dix-huit ans, est-on trop jeune pour muscler ses biceps dans un club de sport? À soixante ans, est-on trop vieux pour faire deux kilomètres de marche, ce qui est excellent pour le cœur? Bien sûr que non. On peut faire travailler ses muscles à tout âge. L'exercice maintient en bonne santé et permet de se sentir mieux physiquement, sans parler de son influence positive sur le moral.*

*Il en va de même pour le pénis. Le PC est un muscle, tout simplement. Il fonctionne et réagit comme n'importe quel muscle, il peut donc être développé comme tel. Et d'après moi, c'est celui qui a le plus d'impact sur l'amour-propre masculin.*

## Quelques minutes par jour seulement



*Maîtriser les techniques de l'orgasme multiple masculin est un jeu d'enfant une fois que votre PC est bien entraîné. Et l'entraînement est simple, à partir du moment où vous suivez le programme. Aussi vais-je vous demander à présent de vous engager.*

*Je sais que le mot « engagement » fait peur à certains, mais vous ne regretterez pas celui-là. Tout homme déterminé peut tonifier son muscle PC en deux ou trois semaines, même moins dans de nombreux cas. Il suffit de consacrer quelques minutes par jour à ce programme. Vous avez bien entendu ! Quelques minutes par jour, c'est-à-dire beaucoup moins de temps que vous n'en passeriez dans votre club de sport à faire travailler tous vos muscles, sauf celui qui est vraiment important.*

*Je sais que vous pouvez réussir, à condition de vous conformer au programme. N'oubliez pas: maîtriser les secrets de l'orgasme multiple dépend de la tonicité de votre muscle PC. Alors, prenez votre élan et un engagement qui va changer votre vie.*

## Préparez-vous ...



*Nous sommes presque prêts à commencer. Mais avant, il nous faut aborder un dernier point. Dans les jours qui vont suivre les débuts de vos exercices, vous allez sentir les premiers changements et cette sensation sera très agréable.*

*Cependant, vous ne serez pas le seul à remarquer la différence. Si vous avez une compagne aimante, elle va être profondément affectée par tous les bouleversements qui vont se produire dans votre corps et votre tête. Il faut que vous en teniez compte dès maintenant. Vous avez probablement envie de vous atteler tout de suite à la tâche. Mais il est fondamental que votre compagne partage votre enthousiasme. C'est pourquoi je dois, avant d'aborder les exercices, vous demander de discuter sérieusement avec elle des nombreux enjeux du voyage que vous allez entreprendre tous les deux...*

## Parlez-en



*Faire l'amour avec un homme multi orgasmique, est une expérience unique. Une femme habituée à des relations normales risque donc d'être déconcertée par l'intensité du désir et des réactions de son partenaire.*

*Or, je ne suis pas une adepte des surprises en matière de sexualité. Si une femme partage votre vie, vous devez vous assurer qu'elle est aussi décidée que vous à s'engager dans cette découverte. La sexualité n'est pas une activité unilatérale, elle concerne deux êtres. Vos besoins sont certes importants, mais ceux de votre couple le sont encore plus.*

*Vous remarquerez que, tout au long de ce livre, la plupart des exercices sont accompagnés de conseils destinés à la partenaire. Avec un peu de chance, votre compagne voudra suivre ces suggestions et jouer un rôle actif dans votre initiation. Mais peut-être préférera-t-elle observer de loin votre apprentissage et se contenter d'en récolter les bénéfices à l'arrivée. Pourquoi pas? À vous de décider ensemble ce qui vous convient le mieux. Mais quel que soit votre~ choix,*

*Votre compagne doit être au courant de votre démarche, car vous avez besoin de son soutien. Je m'assure toujours que mes patients ont parlé à leur compagne avant d'entreprendre n'importe quel travail, et je vous demande d'en faire autant.*

*Cette discussion ne doit pas être lancée à la légère ou expédiée à la va-vite. Vous êtes sur le point de vivre de grands bouleversements. Votre approche de la sexualité va changer. Votre regard sur vous-même aussi, ainsi que vos ressources érotiques, votre corps et la force de votre désir. Et votre compagne devra faire face à tout cela à la fois.*

*Si vous n'en avez pas discuté, vos efforts peuvent se retourner contre vous. En effet, il est possible que votre partenaire se sente exclue si vous ne la mettez pas au courant de votre démarche. Elle risque de se sentir déstabilisée, anxieuse ou même furieuse. Elle qui est habituée à un homme fidèle sera extrêmement déconcertée par votre changement d'attitude.*

*Elle peut même craindre que vous n'ayez une aventure et qu'une autre femme ne soit responsable de votre transformation.*

*Une autre femme en est effectivement responsable, mais il s'agit d'une sexologue professionnelle qui cherche seulement à vous enseigner des techniques susceptibles d'enrichir votre vie de couple. La découverte de l'orgasme multiple a pour objectif de vous rapprocher de votre partenaire. Elle est censée améliorer votre relation, pas la mettre en péril. Vous voulez que votre transformation enthousiasme votre compagne, et non qu'elle l'effraie. D'où la nécessité d'en discuter avec elle dès que vous aurez fini de lire ce livre.*

*Parlez avec votre compagne. Expliquez-lui vos intentions et ne lui cachez aucun détail. Soyez aussi précis que possible.*

*Montrez-lui pourquoi c'est important pour vous. Exposez vos objectifs en soulignant les bienfaits qui peuvent en résulter pour votre couple. Il est fondamental qu'elle sache que vous entreprenez ce travail pour vous deux. Enfin, dites lui combien vous avez besoin de son soutien. L'orgasme multiple masculin devrait consolider votre couple.*

*Certaines femmes ont envie de faire l'amour pendant des heures tandis que d'autres préfèrent des rapports plus simples et plus rapides. Une femme a des besoins et des désirs différents selon les jours. Qu'en est-il de votre compagne? Quels sont ses, envies et ses désirs et comment varient-ils d'un jour à l'autre, d'une semaine à l'autre? Vous avez besoin de savoir tout cela et cette discussion est l'occasion idéale pour le découvrir. C'est indispensable pour que vous puissiez tous les deux profiter pleinement de vos nouveaux talents. Autrement, vous risquez de vous lancer dans des expériences qui n'intéressent pas votre compagne.*

*Ne le prenez pas mal. Vos besoins sont certes importants, mais n'oubliez pas que ceux de votre compagne le sont tout autant. Il n'y a rien de plus déplaisant qu'un homme qui fait ce qui lui plaît sans s'inquiéter de ce que peut ressentir sa compagne. Être un bon amant ne signifie pas seulement être à l'écoute de son propre corps, mais aussi être à l'écoute du corps de sa partenaire et, plus important encore, être à l'écoute de ses désirs.*

*L'orgasme multiple est un outil merveilleux parce qu'il vous permet de moduler votre sexualité de manière unique.*

*Pour la première fois, vous pourrez ressentir un plaisir immense tout en satisfaisant complètement les besoins de votre partenaire. Non seulement votre expérience sera beaucoup plus intense, mais vous décuplerez aussi celle de votre compagne. Vous éprouverez des sensations extraordinaires tout en vous occupant de la femme que vous aimez comme jamais vous n'en aviez eu la possibilité. Personne n'a besoin de faire des compromis ou de se sentir lésé.*

*J'ai entendu des femmes se plaindre d'amants qui semblaient se désintéresser de leurs désirs ou qui n'arrivaient pas à prolonger les rapports. Mais jamais je n'ai entendu une femme se plaindre d'un homme qui lui offrait tout ce qu'elle désirait.*

*Au cours de votre discussion, il est très important que vous exprimiez vos besoins, mais il est encore plus important que vous parliez de ceux de votre compagne. Laissez-la vous parler de ses désirs. Est-ce que quelque chose la met mal à l'aise? Ou l'effraie? Écoutez-la attentivement et ne présumez de rien. Vous constaterez peut-être à votre grande surprise que vous ne la connaissez pas aussi bien que vous le croyiez. C'est une merveilleuse occasion de lui exprimer votre amour et de consolider votre couple. Je vous incite à en profiter.*

*Si votre compagne s'inquiète du rôle qu'elle doit jouer dans votre « entraînement », ce livre devrait lui fournir toutes les réponses à ses questions. Lorsque vous étudierez les exercices qui se font en couple (ce qui n'est pas le cas de tous), vous remarquerez que les rôles respectifs de l'homme et de la femme y sont clairement présentés. Même si votre compagne n'a pas l'intention de participer à votre travail, il est préférable que vous lisiez tous les deux ce manuel.*

*Chaque femme est unique et vous ne pouvez pas prévoir la réaction de votre compagne à la lecture de ce livre.*

*Personnellement, j'espère qu'elle voudra s'investir avec vous dans cette aventure. Je sais d'expérience que, lorsqu'une femme partage cette initiation, le processus est beaucoup plus excitant pour le couple. Mais, je le répète, il n'est pas nécessaire qu'une femme aide son amant à apprendre ces nouvelles techniques; elle a seulement besoin d'être là dans la dernière ligne droite, pour accueillir le vainqueur avec un large sourire.*

*Est-ce votre compagne qui vous a donné ce livre?*

*Si tel est le cas, elle ne sera pas surprise que vous vous intéressiez à l'orgasme multiple. Vous savez probablement déjà qu'il est important pour elle que vous appreniez à prolonger vos rapports sexuels. Mais cela ne signifie pas que vous n'avez pas besoin d'en parler ensemble. Ma règle fondamentale est : Ne présumez de rien.*

*La plupart des questions que j'ai soulevées méritent d'être abordées. De plus, il est important que vous connaissiez les attentes de votre partenaire et que vous vous assuriez qu'elles sont réalistes.*

*Si vous avez le sentiment que votre compagne exerce sur vous une pression, quelle qu'elle soit, il faut en discuter dès maintenant avec elle. Même un homme multi orgasmique sera presque inmanquablement perturbé s'il a l'impression qu'on attend de lui des performances sexuelles, et vous ne voulez pas en arriver là. Je le répète, ces techniques sont censées vous rapprocher, pas vous séparer.*

*Aux femmes qui lisent ce livre.*

*Peut-on parler un moment entre femmes? Ce qui peut vous empêcher d'être excitée par les exercices de ce manuel ou d'y participer, c'est la peur que ce processus ne devienne trop mécanique. Après tout, comment un programme d'exercices pourrait-il devenir une expérience érotique? Certaines femmes éprouvent un certain malaise à l'idée de l'orgasme multiple. Au lieu de se réjouir des perspectives d'une relation sexuelle plus épanouie, elles craignent que ces techniques ne transforment leur amant en une machine à faire l'amour.*

*Je veux dès maintenant dissiper ces craintes. Bien que cet entraînement à deux ne paraisse a priori ni très érotique ni très passionné, les techniques que je vais vous enseigner libèrent une intensité de passion et de désir que peu de couples ont l'occasion de vivre. Ces exercices permettent aux hommes d'être à l'écoute de leur corps, pas de s'en dissocier. Plus important encore, ils permettent aux hommes d'être à l'écoute de votre corps, pas de s'en dissocier. C'est une expérience d'un érotisme extrême. Les anxiétés et les limites sexuelles de votre amant ne pèseront plus sur votre couple et vous pourrez tous deux profiter l'un de l'autre avec une intensité que vous n'avez jamais éprouvée.*

*Encore une chose. Lorsque vous découvrirez les exercices de ce livre vous remarquerez assez rapidement que la majorité des indications s'adresse au lecteur masculin. Cela peut vous donner l'impression d'être mise à l'écart, même si vous prenez une part active à la plupart des exercices. C'est l'homme qui apprend ici à devenir multi orgasmique et qui a le plus gros travail à accomplir, aussi a-t-il besoin du maximum d'indications. Mais cela ne signifie pas que vous devez vous sentir lésée pour autant.*

*Souvenez-vous que vous êtes la bénéficiaire de ce travail. Votre partenaire apprend ces techniques pour accroître votre plaisir et parce qu'il tient à vous. C'est pour vous en priorité qu'il s'est engagé dans ce processus. D'ailleurs, vous n'êtes pas une observatrice passive de son travail ni une poupée gonflable sa disposition. Vous avez un rôle très important à jouer dans ce programme, c'est qu'il s'agit d'une expérience extraordinairement sensuelle et excitante pour les deux partenaires. Si vous n'avez pas ce sentiment, cela signifie que quelque chose ne va pas et que vous devez prendre un peu de recul pour comprendre ce qui a bien pu se produire.*

*Tous les hommes avec lesquels j'ai travaillé disent la même chose: une compagne motivée est déterminante dans l'apprentissage de ces techniques. Le désir d'une femme est contagieux. C'est le meilleur stimulant dont puisse rêver un homme. Je suis sûre que vous le savez tous d'expérience : une partenaire passive peut tuer l'enthousiasme de n'importe quelle expérience érotique, et ce programme d'exercices ne déroge pas à la règle. Si une femme n'est pas vraiment excitée à l'idée d'y participer, qu'elle s'abstienne. C'est aussi simple que ça.*

*Il ne s'agit pas d'une de ces tâches que vous accomplissez pour l'autre sans en avoir vraiment envie. D'ailleurs, en matière de sexualité, faire quelque chose pour votre compagnon n'a aucun sens si vous n'y prenez pas vous aussi du plaisir. Il ne devrait jamais y avoir de contrainte dans une relation sexuelle, seulement de la jouissance et de la passion. Cela peut sembler un lieu commun, c'est pourtant la vérité.*

*Les gens qui font trop de compromis dans leurs relations sexuelles sont malheureux, et la relation dans son ensemble s'en trouve perturbée. Si vous souhaitez sincèrement participer à cette merveilleuse initiation, votre rôle peut être déterminant.*

*Mais il faut avant tout que vous y preniez du plaisir, Ne vous inquiétez pas pour votre compagnon, il peut se débrouiller tout seul. Assurez-vous seulement que vous profitez au maximum de chaque expérience. Lorsque vous faites les exercices, voyez comment vous pouvez en tirer le plus de bénéfice. N'hésitez pas à faire des suggestions et à donner un ton personnel à cette initiation. Votre amant en sera ravi.*

*Si vous souhaitez participer à ce programme, soyez très attentive à votre compagnon. Lisez ensemble chaque exercice avant de l'entreprendre pour savoir ce qui vous attend. Essayez d'être très réceptive aux réactions de votre partenaire tout en étant concentrée sur votre propre expérience. Tentez de percevoir les nuances de son désir. Synchronisez vos rythmes et vos respirations. S'il ouvre les yeux, ouvrez les vôtres. S'il gémit, gémissiez aussi. Communiquez autant que vous le pouvez durant les exercices. Si vous restez tous les deux profondément unis, vous allez éprouver la plupart des sensations que ressent votre compagnon et cette expérience sera merveilleuse pour vous aussi. Lorsque deux êtres, emportés par la vague du désir, sont en parfaite harmonie, l'intensité de leur plaisir est extraordinaire.*

*Un dernier point. Il y a quelques moments cruciaux dans ces exercices où l'homme doit suspendre ses mouvements. Il est très important que sa compagne s'arrête aussi. Dans de tels instants, bouger peut être fort agréable mais risque de mettre un terme prématuré à l'exercice. Toute cette expérience va être extrêmement excitante, et il sera parfois très difficile de vous arrêter brusquement, mais vous allez bientôt découvrir que, si vous apprenez à suspendre vos mouvements lorsqu'il le faut, votre plaisir n'en sera que plus grand. Alors, en gardant cela présent à l'esprit, lancez-vous dans l'aventure et savourez-en chaque instant.*

### **Comment utiliser ce livre ?**

*Tous les exercices de ce manuel sont organisés et présentés dans un seul but: permettre à n'importe quel homme de devenir multi orgasmique. Chaque exercice a son importance et a un sens bien précis. L'ordre progressif a été soigneusement étudié pour rendre les étapes de ce processus aussi simples que possible. Vous n'aurez pas à réaliser tous les exercices de ce livre, mais il est préférable que vous les lisiez tous.*



*Vous remarquerez que bon nombre d'entre eux sont jumelés. L'un est conçu pour un homme qui travaille en couple et l'autre pour un homme qui préfère travailler seul. Ceci est précisé en tête de l'exercice (« en couple » ou « en solo »).*

*Selon les cas, les exercices en solo ou les exercices avec partenaire sont présentés les premiers. Ceci parce que certains exercices se prêtent plus naturellement à un travail en couple ou à un travail seul. Mais il n'y a pas ici de bon ou de mauvais choix. Les exercices jumelés sont aussi valables l'un que l'autre, c'est à vous de choisir ce qui vous convient le mieux.*

*Selon mon expérience, la plupart des hommes préfèrent combiner les deux formules : apprendre certaines techniques en couple et d'autres seul, ce qui est tout à fait possible. Vous pouvez alterner à votre gré, et même réaliser les deux versions d'un même exercice, mais ce n'est pas une obligation.*

*Je vous demanderai de respecter seulement deux directives :*

- ❖ Faites toujours au moins un des deux exercices. Que vous travailliez seul ou en couple n'a pas d'importance, mais vous devez en faire au moins un.*
- ❖ Faites ces exercices dans l'ordre proposé. Leur progression a été soigneusement étudiée, et vous risquez d'être frustré si vous essayez d'avancer trop vite.*

*La meilleure façon d'aborder ces exercices est de les lire attentivement avant de vous mettre au travail. Si vous préparez un exercice avec votre compagne, lisez-le ensemble. Discutez-en ensuite. Comme je viens de l'expliquer aux femmes qui lisent ce livre; chacun doit savoir exactement quel est son rôle.*

*Si l'un de vous a des doutes, dissipez-les avant de commencer l'exercice. N'hésitez pas à communiquer simplement et honnêtement. Plus vous parlerez librement, moins vous aurez de problèmes lorsque les lumières seront tamisées. Prenez votre temps. N'essayez pas de réaliser tous les exercices durant un long week-end. Accordez-vous plusieurs semaines, voire plusieurs mois, pour mener à bien ce programme. L'apprentissage de l'orgasme multiple ne ressemble en rien à celui du violon. Ce processus sera agréable du début à la fin. Vous n'aurez pas besoin d'attendre d'être à la salle Pleyel pour commencer à en profiter. Le plus important est de prendre son temps et de ne pas vous sentir sous pression.*

## L'amour en toute sécurité

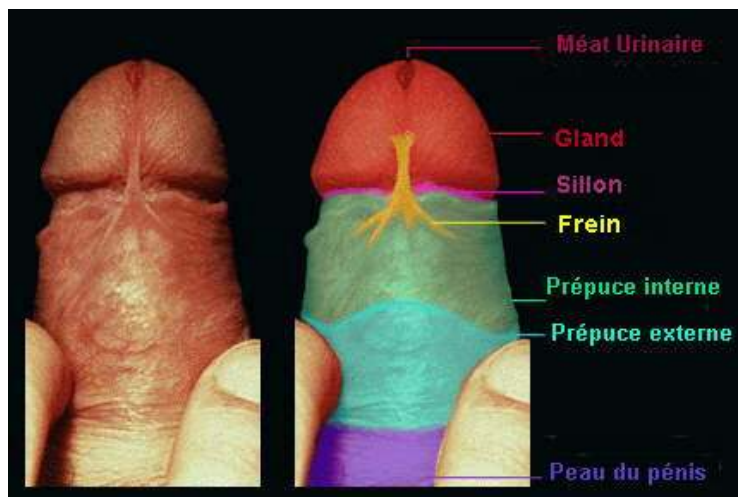


*En lisant les exercices, vous remarquerez qu'ils ne donnent aucune précision quant à l'usage des préservatifs. C'est parce que j'ai écrit ce livre en priorité pour des couples stables et monogames, qui se savent à l'abri des risques.*

*Je ne veux pas paraître moralisatrice, mais apprendre ces techniques dans le cadre d'une relation fidèle est non seulement plus sûr, mais aussi plus gratifiant. Mais tous les lecteurs ne sont pas forcément dans cette situation. Si vous n'êtes pas engagé dans une relation monogame et fidèle et si vous souhaitez malgré tout découvrir ces techniques avec une partenaire il est crucial que vous utilisiez des préservatifs pendant tous les exercices, y compris ceux qui n'impliquent pas le coït.*

*S'il est vrai que les préservatifs rendent le pénis un peu moins sensible, ils n'empêchent en rien d'acquérir la maîtrise des techniques présentées dans ce livre. Bon nombre de mes patients en ont utilisé pendant leur apprentissage, à leur complète satisfaction, et la grande majorité d'entre eux m'ont dit que cela ne les avait pas du tout gênés. Si vous utilisez des préservatifs comme moyen contraceptif, je vous recommande aussi de les utiliser au cours de tous ces exercices.*

## Tonifiez votre muscle pubo-coccygien

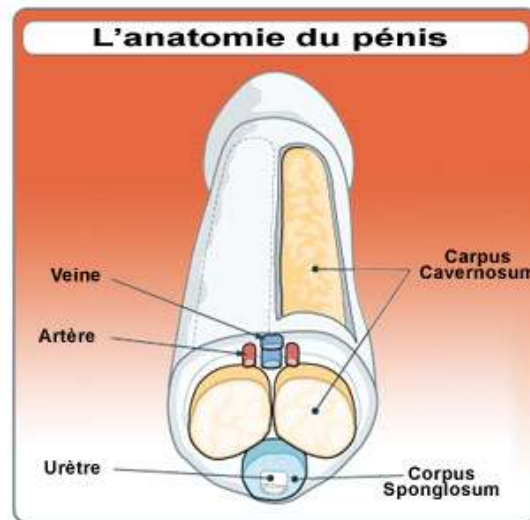


*Dans ce chapitre, vous allez découvrir une première série d'exercices simples. Ils constituent la base fondamentale pour accéder à ce contrôle de votre sexualité dont vous avez toujours rêvé et représentent une première étape capitale sur la route des plaisirs infinis de l'orgasme multiple. Les trois exercices suivants sont les plus importants de ce livre. Il est donc déterminant que vous les preniez très au sérieux. Travaillez lentement, suivez à la lettre mes instructions et essayez d'être très consciencieux.*

*Contrairement à la plupart des exercices qui viendront plus tard, il est plus facile de pratiquer seul cette première série. Si votre compagne s'attend à participer, expliquez-lui que vous serez bientôt prêt à travailler avec elle, mais que vous avez juste besoin d'un peu d'entraînement en solo. Cela devrait exacerber son désir et la rendre encore plus enthousiaste lorsque le moment sera venu pour elle de s'impliquer.*

*Alors ... au travail. Savourez cette expérience. Et souvenez-vous : le muscle PC (pubo-coccygien) est l'élément déterminant de votre apprentissage.*

## EXERCICE 1 : CACHE-CACHE



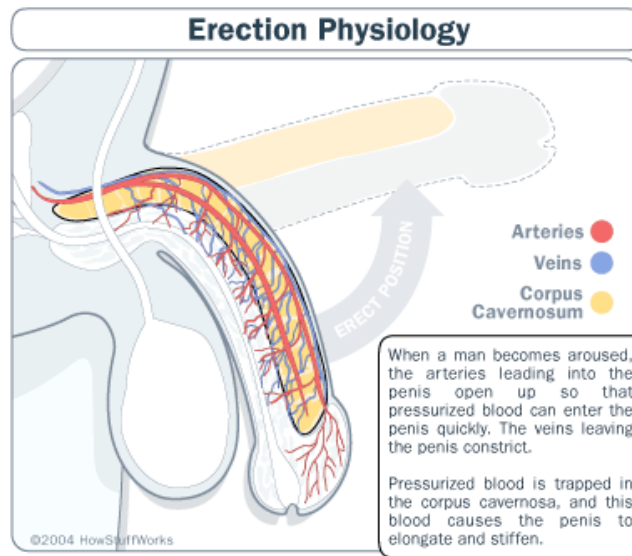
*Votre première tâche va être d'identifier votre muscle PC (pubo-coccygien). Pour certains hommes, c'est facile : vous saviez probablement où il se trouvait dès que je l'ai mentionné. Vous êtes peut-être même en train de le contracter en ce moment.*

*Mais beaucoup d'hommes connaissent très mal cette partie de leur corps. Tous les muscles de la région de l'aîne les fessiers, les abdominaux, les pelviens et le PC (pubo-coccygien) peuvent se confondre dans vos sensations et vous donner l'impression qu'il s'agit d'une masse musculaire globale. Voici la méthode la plus simple pour identifier votre muscle PC et l'isoler des autres: Placez doucement un ou deux doigts juste sous vos testicules et imaginez que vous êtes en train d'uriner. Maintenant, essayez de contrôler votre vessie. Le muscle que vous venez d'utiliser pour arrêter la montée de l'urine est le PC. L'avez vous senti se contracter? Peut-être avez-vous remarqué que votre pénis et vos testicules ont tressauté légèrement lorsque vous avez fait jouer ce muscle.*

*Il est très important que les muscles du ventre et des cuisses restent très détendus. S'ils se sont contractés eux aussi, recommencez l'exercice. Cette fois, concentrez-vous uniquement sur le Pc.*

**Conseil:** *n'essayez pas d'avoir une érection. Il est inutile d'en avoir une pour faire travailler le PC. Décontractez-vous et laissez votre pénis réagir naturellement tout au long de ces exercices.*

## EXERCICE 2 : LA SÉRIE DE CONTRACTIONS (3 À 2 MINUTES PAR JOUR)



*Maintenant que vous avez identifié votre muscle PC, vous pouvez passer à l'exercice suivant: trois fois par jour, contractez vingt fois votre PC. Tenez la contraction une ou deux secondes, puis relâchez. C'est tout. Vingt contractions, trois fois par jour. Cela a l'air simple, mais il n'y a pas de mot assez fort pour décrire l'importance de ce travail.*

*Inutile de garder un doigt posé sur le PC pendant cet exercice. Vous devriez être capable de sentir le muscle se contracter dans votre corps. Si ce n'est pas le cas, ou si vous n'êtes pas sûr de vous, gardez un doigt posé sur votre PC les premières fois que vous pratiquez cet exercice. Respirez normalement pendant les contractions. Comme dans tout autre exercice musculaire, il est important de bien respirer. Ne retenez pas votre respiration.*

*Je veux que vous pratiquiez cet exercice trois fois par jour, pendant trois semaines. Un entraînement régulier est le moyen le plus efficace pour tonifier votre muscle PC le plus rapidement possible. Et ce travail vaut de l'or.*

**Conseil:** *ces exercices simples peuvent être pratiqués n'importe où, dans votre voiture, à la plage ou au bureau.*

*Beaucoup d'hommes m'ont dit qu'ils avaient pris un grand plaisir à les pratiquer dans des lieux incongrus.*

*Bien sûr, vous pouvez préférer travailler tranquillement chez vous, mais il existe bien d'autres possibilités.*

*Deux erreurs fréquentes :*

*Ces exercices ne sont pas difficiles, pourtant les hommes commettent souvent deux erreurs au début de cet entraînement et vous avez besoin de les connaître avant d'aller plus loin:*

- ❖ *Erreur 1 : en faire trop. Vous vous sentez très enthousiaste à ce stade du programme, mais gardez vous d'en faire trop.*

*Comme tout autre muscle, le PC peut souffrir de courbatures. Vous vous en êtes peut-être déjà aperçu tout seul. Démarrez lentement, comme vous le feriez pour n'importe quel autre exercice musculaire, et laissez votre muscle se développer.*

*Vous pourrez toujours intensifier le travail plus tard.*

- ❖ *Erreur 2 : ne pas réussir à isoler le Pc. Le PC est un petit faisceau musculaire qui a besoin d'être isolé lors de l'exercice. Je le répète, il est important que votre abdomen, vos cuisses et vos fesses soient complètement détendus lorsque vous contractez votre PC. Ils ne devraient pas bouger.*

*Avez-vous des difficultés à distinguer le PC des autres muscles? Beaucoup d'hommes ont ce problème au début. Ne vous inquiétez pas. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de contracter d'autres muscles durant vos exercices, vous avez simplement besoin de les fatiguer d'abord pour qu'ils n'interfèrent pas avec votre travail.*

*Supposons que vous ayez tendance à contracter vos abdominaux durant l'exercice. Dans ce cas, faites au moins dix ou vingt contractions abdominales avant d'attaquer les exercices PC. Cela devrait fatiguer vos abdominaux suffisamment pour qu'ils ne vous gênent plus. De même pour les muscles des fesses, des cuisses et de l'aine. Si vous avez besoin de faire travailler ces muscles de manière intensive avant de vous attaquer au PC, aucune importance. Faites trente ou quarante contractions, si vingt ne suffisent pas. Cela peut vous sembler très fatigant, mais vous n'allez pas faire ça toute votre vie, juste quelques jours.*

*Une fois que vous aurez bien repéré votre PC, cette « confusion » des muscles disparaîtra et vous serez libre de concentrer toute votre énergie sur votre série d'exercices.*

## EXERCICE 3 : LA GRANDE CONTRACTION (DEUX OU TROIS MINUTES PAR JOUR)

*Maintenant que vous vous êtes entraîné trois fois par jour durant trois semaines, vous êtes prêt à apprendre ce que j'appelle « la grande contraction ». Continuez à faire vos vingt contractions rapides trois fois par jour, mais ajoutez-y dix contractions très lentes. Prenez cinq secondes pour contracter lentement votre muscle PC au maximum. Maintenant, essayez de tenir cette contraction cinq autres secondes, si possible. Puis relâchez progressivement le muscle durant les cinq secondes suivantes. Vous devriez sentir le muscle travailler.*

*Cela risque d'être un peu difficile au départ. Vous serez peut-être seulement capable de faire une ou deux contractions de quinze secondes avant d'être épuisé. Ce n'est pas grave. Mais essayez d'atteindre progressivement dix contractions de dix à quinze secondes chacune. Il vous faudra peut-être quelques jours ou quelques semaines pour y arriver. Aucune importance. Surtout, ne forcez pas. Prenez du plaisir à faire cet exercice et concentrez-vous sur vos contractions.*

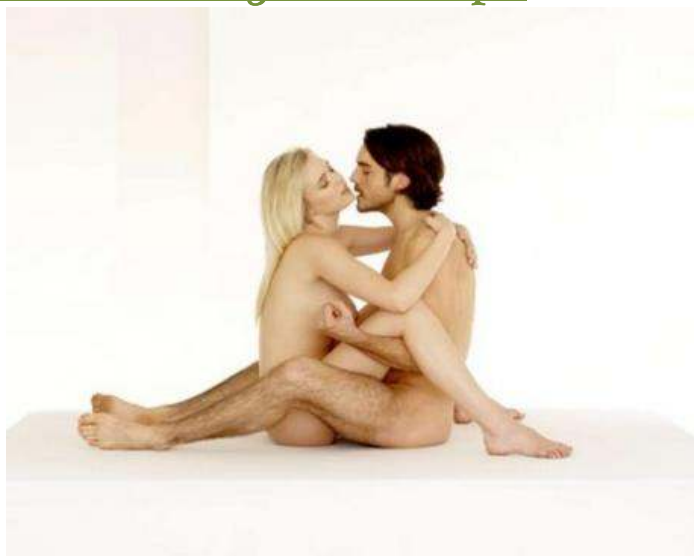
*Patience et longueur de temps Le «training PC» ressemble à n'importe quel autre entraînement. Plus vous travaillerez, plus les résultats seront rapides et impressionnants. Ce qu'il y a de merveilleux avec ce muscle, c'est que, contrairement à d'autres, il réagit très rapidement aux exercices. Que vous pratiquiez un entraînement intensif ou modéré, vous n'aurez pas à attendre des mois Pour voir la différence. Comme vous vous en rendrez Compte rapidement, le training PC apporte des gratifications immédiates. À condition de travailler régulièrement.*

*La découverte de l'orgasme multiple s'effectue en plusieurs phases; tonifier le muscle PC est une étape cruciale. Ne la prenez pas à la légère. Vous n'avez pas de délais ou d'horaires à respecter, pas de patron à qui rendre des comptes.*

*L'important est de mener ce travail à bien. N'essayez pas de brûler les étapes. Ce genre d'attitude ne marche pas pour les techniques de l'orgasme multiple masculin.*

*Gravissez progressivement les échelons et prenez votre temps à chaque stade. Vous atteindrez la ligne d'arrivée sans même vous en rendre compte, accueilli par votre supporter la plus fidèle. En attendant, explorons plus avant les miracles de l'orgasme multiple.*

## Découvrez les secrets de 1'orgasme multiple



*Qu'est-ce exactement qu'un orgasme multiple?*

*Cela ressemble-t-il à un orgasme normal ou pas du tout? Est-ce plus agréable? Cela demande-t-il beaucoup de travail?*

*Quel rapport avec l'orgasme multiple féminin? Est-ce que n'importe quel homme peut avoir un orgasme multiple? Toutes ces questions tournent probablement dans votre tête en ce moment. Sans oublier la plus importante de toutes:*

*Comment y arriver?*

*L'orgasme multiple masculin : ma définition*

*Un homme multiorgasnique est, tout simplement, quelqu'un qui peut éprouver plusieurs orgasmes d'affilée. Après avoir ressenti du plaisir, il n'a pas besoin d'un temps de repos. Par « temps de repos », j'entends une phase réfractaire entre les orgasmes pendant laquelle il est difficile d'avoir une érection. Un homme multi orgasmique est capable de conserver son érection même après avoir joui, et de continuer à faire l'amour. Contrairement à la plupart des hommes « normaux », il peut avoir un deuxième, voire un troisième ou un quatrième orgasme sans interruption.*

*Ce n'est pas la même chose qu'éprouver plusieurs orgasmes au cours d'un après-midi d'amours, séparés par des périodes de repos ou de détente. L'homme multi orgasmique n'a pas besoin de repos. Bien sûr, si lui ou sa partenaire le désire, il peut prendre son temps mais il n'en a pas besoin. Il est capable de continuer à faire l'amour*  
*Comment est-ce possible?*



Certains hommes, surtout des jeunes, ont beaucoup de chance. Ils sont naturellement doués. Leur fonctionnement physiologique est tel qu'ils ne perdent pas leur érection après l'orgasme, ou qu'ils en ont une seconde si rapprochée que leur rapport sexuel est à peine interrompu. Ces hommes-là sont « nés » multi orgasmiques. Il y a peut-être eu une période de votre vie où, vous aussi, vous avez eu ce privilège, mais il est probable que ces jours heureux sont révolus. La bonne nouvelle, c'est qu'aujourd'hui il ne faut plus être né sous une bonne étoile pour devenir multi orgasmique. Il existe une autre manière d'acquérir cette faculté, une manière efficace, quelle que soient votre âge et votre expérience sexuelle.

Le secret de l'orgasme multiple est en fait très simple. Pour la plupart des hommes qui maîtrisent cette faculté, il consiste à apprendre à avoir un véritable orgasme sans éjaculer. Vous avez bien compris: un orgasme total et intense ou deux, ou trois, ou plus - sans éjaculer. S'il n'y a pas éjaculation, vous ne connaissez pas de phase réfractaire, ce qui signifie que vous ne perdez pas votre érection et que vous êtes libre de continuer à faire l'amour jusqu'au moment où vous désirez avoir un orgasme avec une éjaculation simultanée.

*Un orgasme sans éjaculation?*

Je sais, tout cela n'a pas l'air aussi simple que je le prétends. Il est plus que probable qu'à ce point de mon exposé vous trouviez mes affirmations étranges, voire inconcevables. En effet, la plupart des hommes ne conçoivent pas l'orgasme sans éjaculation. Les deux phénomènes leur semblent irrémédiablement liés, au même titre que le tonnerre et la foudre.

Erreur. Cela peut paraître difficile à croire, mais, les sexologues vous le confirmeront, l'orgasme et l'éjaculation chez les hommes sont deux phases distinctes. Certes, ils se produisent généralement de manière simultanée et, c'est vrai, on a la sensation qu'ils sont indissociables. Mais, en réalité, ces phénomènes physiologiques ne sont pas inséparables. Il est possible d'éprouver un véritable orgasme sans éjaculer, et c'est là que réside la clé de l'orgasme multiple. Apprenez à dissocier les deux phénomènes, et vous toucherez au but.

Cette nouvelle ne surprendra pas tous les hommes qui lisent ce livre. Certains ont découvert par hasard cette réalité. En fait, vous avez peut-être déjà eu l'occasion de ressentir un orgasme sans éjaculer.

Sur le moment, vous n'y avez pas prêté attention, ou cela vous a laissé perplexe. La plupart des hommes qui ont vécu cette expérience par hasard pensent qu'il s'agissait d'un accident ou d'un phénomène anormal. Dans ce cas, beaucoup craignent d'avoir un problème physiologique, et très peu ont envie de renouveler l'expérience, encore moins de l'améliorer. Mais, croyez-moi, je connais des centaines d'hommes qui vous diront, le sourire aux lèvres, qu'un orgasme sans éjaculation est une expérience qui vaut la peine d'être retentée et perfectionnée. Ces hommes vous diront aussi que, si vous n'avez jamais eu d'orgasme sans éjaculation, vous devez essayer. Et c'est ce que vous allez faire, avec mon aide.

## **JAMES, UN HOMME MULTIORGASMIQUE**

*J'aimerais vous présenter James, un homme multi orgasmique qui pratique ces techniques depuis presque huit ans. J'ai souhaité commencer par son histoire parce que sa méthode pour atteindre l'orgasme multiple est le plus proche de celle que je propose dans ce livre. Vous ne ferez pas forcément l'amour aussi longtemps que lui, mais la technique que vous utiliserez ne différera guère de la sienne.*

*Lorsque James a un rapport sexuel avec sa compagne Sharon, il attend généralement au moins dix minutes avant d'avoir un orgasme. Il adopte une cadence lente et se laisse porter par la montée du désir. Puis, au moment d'éjaculer, il pénètre profondément Sharon et contracte le muscle qui va de la base du pénis à la zone à l'arrière des testicules. Cela, lui permet d'avoir un véritable orgasme - accompagné d'une accélération cardiaque, de contractions musculaires et de cette extraordinaire sensation libératrice - sans éjaculer.*

*James ne perd pas son érection et peut jouir de cette manière deux à quatre fois. Lorsqu'il veut s'arrêter, il a son dernier orgasme en éjaculant. Il est capable d'arriver à un tel résultat parce qu'il contrôle parfaitement les muscles qui se contractent lors de l'éjaculation.*

*James se laisse généralement guider par le désir de sa compagne. Si Sharon souhaite un long rapport sexuel, il retarde simplement son éjaculation jusqu'à ce qu'elle soit comblée. Dans l'intervalle, il peut avoir trois ou quatre véritables orgasmes. Si elle préfère un rapport plus rapide, il lui obéit avec plaisir. Certaines nuits sont longues, d'autres courtes. L'important est qu'ils peuvent choisir.*

## **ALAN ET SON « ORGASME SEC »**

*Alan avait d'habitude un orgasme rapide lorsqu'il faisait l'amour et cela s'arrêtait là. Aujourd'hui, il est capable d'en avoir deux. Quand il fait l'amour avec sa femme, il ressent assez rapidement le plaisir suprême - en cinq minutes ou moins. Mais il sait désormais contracter son muscle PC au moment de la jouissance et peut ainsi bloquer l'éjaculation. Il appelle cela son « orgasme sec ». C'est souvent le plus intense, mais ce n'est que le prélude de son acte d'amour. Après avoir joui une première fois, Alan entame le long périple qui le mènera à nouveau au plaisir. Il aime synchroniser son second orgasme avec celui de sa femme. Tous deux trouvent cela extrêmement satisfaisant. Sa femme a besoin d'un long rapport sexuel pour atteindre l'acmé, ce qui explique qu'elle ait participé avec enthousiasme à l'apprentissage de son mari.*

*Alan et sa femme ont mis au point un système de signaux (clins d'œil, signes de tête, pressions de la main, etc.) qui les aide à synchroniser parfaitement leurs cadences. Lorsqu'arrive le moment de leur orgasme simultané, Alan relâche simplement tous les muscles qu'il a contractés la première fois et il a un second orgasme complet, accompagné alors d'une éjaculation. Alan commente: « Le premier est pour moi... le second pour nous deux. »  
L'homme multi orgasmique : variations sur un même thème*

*Les exercices de ce livre vous apprendront ce qui est, à mon avis, la méthode la plus simple et la plus efficace pour atteindre l'orgasme multiple. Mais ce n'est qu'un début. Une fois que vous aurez maîtrisé ces techniques, vous pourrez cultiver votre style personnel. Durant ces nombreuses années de travail, j'ai vu toutes sortes de variations intéressantes sur le thème de l'orgasme multiple. Par exemple, tandis que la plupart des hommes atteignent l'orgasme multiple en retardant l'éjaculation, certains sont capables d'avoir des éjaculations partielles ou même totales sans perdre leur érection. Par ailleurs, la majorité des hommes étalent leurs orgasmes durant un rapport sexuel prolongé, mais d'autres ressentent plusieurs orgasmes à la suite, en feu continu.*

*On ne peut pas prédire ce que vous serez capable d'accomplir ou ce qui vous correspondra le mieux. Votre corps est unique et réagit à sa manière unique. Peut-être découvrirez-vous des variantes que je ne connais pas encore. Ne serait-ce pas formidable? Dans ce cas, faites-le-nous savoir, je suis toujours intéressée par de nouvelles perspectives.*

*Je voudrais vous présenter deux autres hommes multi orgasmiques. Comme ils sont très différents de James et d'Alan, vous vous rendrez compte des nombreuses possibilités qui s'offrent à vous. Souvenez vous que, si dissemblables que leurs styles puissent paraître, ces quatre hommes ont commencé leur « carrière » multi orgasmique en acquérant les mêmes techniques de base.*

### **BOB PEUT ÉJACULER PLUS D'UNE FOIS SANS PERDRE SON ÉRECTION**

*Bob a une façon très différente d'atteindre l'orgasme multiple. Lorsqu'il fait l'amour avec sa femme, il commence généralement à une cadence très rapide et éjacule souvent cinq minutes plus tard. Cependant, après avoir éprouvé du plaisir, il a appris à conserver son érection et son désir, et il adopte alors un rythme plus lent. Après quelques minutes, il est capable d'avoir une nouvelle éjaculation et un véritable orgasme, aussi intense que le premier. S'il le désire, il peut continuer à faire l'amour ainsi et avoir jusqu'à cinq ou six orgasmes en une heure, tous accompagnés d'une éjaculation.*

*En prolongeant le rapport sexuel de cette manière, Bob donne à sa femme Janice le temps d'atteindre elle aussi l'acmé, ce qui n'était pas le cas avant que son mari s'initie à ces techniques. Ils compensaient alors par des caresses manuelles ou buccales, mais Janice se sentait toujours frustrée de ne pas éprouver le plaisir ultime lors de la pénétration. Aujourd'hui, elle est une femme comblée.*

*La méthode pratiquée par Bob s'appelle la multi éjaculation, c'est une technique plus sophistiquée et plus compliquée que celle de James. Bob a appris à raccourcir ses phases réfractaires, ce qui permet une recrudescence rapide du désir après l'éjaculation.*

## **LE FONCTIONNEMENT SEXUEL DE JOHN RESSEMBLE À CELUI DE NOMBREUSES FEMMES**

*Lorsqu'il fait l'amour, John éprouve, après dix à quinze minutes, un orgasme extrêmement intense avec une éjaculation partielle. Ensuite, son pénis devient encore plus sensible, décuplant son plaisir. Son érection dure et il maintient un rythme de pénétration soutenu. Puis, dans un très court laps de temps, il ressent une série de mini-orgasmes, presque comme des contrecoups du premier.*

*L'expérience de John est très proche de l'orgasme multiple que connaissent de nombreuses femmes. Cette forme d'orgasme n'est pas rare chez les hommes. J'ai entendu dire que certains avaient appris seuls, cette technique en imitant le rythme respiratoire et les mouvements musculaires des femmes multi orgasmiques. Mais l'intéressant chez John, c'est qu'il n'a plus besoin de faire des efforts pour cela. Il a si bien conditionné son corps que la réaction après coup est devenue complètement automatique et se produit chaque fois qu'il a un orgasme.*

*Quatre excellents élèves James, Bob, John et Alan sont tous les quatre multi orgasmiques, quoique, comme vous avez pu le constater, leurs expériences soient toutes différentes. Mais ces quatre hommes ont un autre point commun. Aucun d'eux n'était naturellement multi orgasmique. Tous ont appris à le devenir en utilisant la technique présentée dans ce livre.*

*Ces quatre hommes ont un troisième point commun : ils ont tous été mes « élèves ». J'ai été témoin de leur transformation. Je suis fière d'eux.*

*Lorsqu'un homme s'adresse à un sexologue, cela signifie généralement que la sexualité est pour lui un grand sujet d'angoisse. Ces quatre hommes se débattaient tous avec des problèmes la première fois que je les ai rencontrés, et voyez ce qu'ils peuvent faire aujourd'hui. Alors, imaginez les possibilités qui attendent un homme tel que vous, plutôt satisfait de ses performances sexuelles!*

*« Je voudrais y croire, mais ... »*

*Je sens que vous n'êtes pas loin d'être convaincu. Dès que l'on connaît la formule secrète de l'orgasme multiple, tout commence à devenir très logique. Mais je ne serais pas surprise si vous vous demandiez à cet instant comment quelque chose d'aussi extraordinaire et d'aussi simple à la fois a pu rester méconnue si longtemps. Comment avons-nous pu ignorer un phénomène aussi important que l'orgasme multiple? Après tout, la révolution sexuelle a eu lieu il y a des années. S'il est si facile de parvenir à l'orgasme multiple, pourquoi tous les hommes du monde ne sont-ils pas multi orgasmiques? Et pourquoi ne l'êtes-vous pas déjà? Ce sont des questions importantes. Et j'ai quelques réponses surprenantes à y apporter. L'orgasme multiple masculin n'a rien de nouveau.*

*Les civilisations orientales, par exemple, connaissent l'orgasme multiple et l'orgasme sans éjaculation depuis des millénaires, et l'on trouve de nombreuses références à ces pratiques sexuelles dans les ouvrages tantriques et historiques de ces pays. Dans ces contrées exotiques, hommes et femmes s'adonnent à ces plaisirs depuis très, très longtemps.*

*L'orgasme multiple masculin est attesté par de nombreuses revues spécialisées. La connaissance de ce phénomène n'est pas l'apanage d'une poignée d'âmes éclairées vivant sur des rivages lointains. On peut trouver des références à l'orgasme multiple masculin, certaines remontant même aux années 30, dans de nombreux livres et articles, disponibles dans la plupart des bibliothèques de nos pays.*

*Une brève leçon d'histoire.*

*La découverte de l'orgasme multiple masculin n'a pas été tout de suite très bien accueillie aux États-Unis. Bien au contraire, lorsque les revues scientifiques ont mentionné ce phénomène pour la première fois dans les années 30 et au début des années 40, il était présenté comme un dysfonctionnement, voire une maladie. En d'autres termes, la plupart des scientifiques voyaient là le symptôme d'une sexualité anormale. Étant donné l'attitude prévalant à l'époque, il n'est guère surprenant que ce phénomène n'ait pas beaucoup attiré l'attention.*

*Puis, en 1948, est paru le livre révolutionnaire orgasmique Kinsey, *Le comportement sexuel de l'homme*. Kinsey y expliquait clairement que plusieurs des hommes « normaux » qu'il avait interviewés affirmaient avoir plus d'une éjaculation avec la même érection. D'autres disaient avoir fait l'expérience de l'orgasme sans éjaculation, et d'autres encore avoir plus d'un orgasme durant un rapport sexuel. On aurait pu penser qu'une nouvelle de cette importance se répandrait comme une trainée de poudre, mais il n'en fut rien. Bien que les professionnels aient commencé à accepter l'idée de l'orgasme multiple, ils continuaient à croire qu'« on était multi orgasmique ou pas ». En d'autres termes, les hommes ne devenaient pas multi orgasmiques : ils avaient ce don à la naissance ou ils ne l'avaient pas. Point final. Ce fut seulement dans les années 70 que les professionnels envisagèrent une troisième possibilité : l'orgasme multiple masculin pouvait s'apprendre. Depuis, beaucoup de sexologues à l'esprit ouvert, dont certains de mes collègues et moi-même, ont travaillé d'arrache-pied pour mettre au point et perfectionner un certain nombre de techniques efficaces que tout homme pourrait maîtriser. Bien que chacun défende ses propres méthodes, nous sommes tous d'accord sur un point : on peut y arriver. Vous avez la chance de vivre dans les années 90.*

*Aujourd'hui, toutes les techniques nécessaires pour devenir multi orgasmique sont à votre disposition. Vous n'avez qu'à les mettre en pratique.  
« Où est le piège ? »*

*Si vous n'êtes pas multi orgasmique, vous avez peut-être tendance à croire qu'un orgasme sans éjaculation n'est pas une expérience si formidable que ça, qu'il est peut-être relativement faible. Je comprends qu'il soit difficile d'imaginer qu'un orgasme sans éjaculation a la même intensité que la vieille association orgasme et éjaculation. Mais j'ai une surprise pour vous. Plus de la moitié des hommes auxquels j'ai parlé affirment que leurs orgasmes sans éjaculation sont plus intenses que n'importe quel orgasme traditionnel qu'ils ont pu éprouver. Vous avez bien lu : pas aussi intenses ... plus intenses!*

*Lorsqu'on écoute ces hommes évoquer leurs expériences, cela semble parfaitement logique. Voici, par exemple, quatre témoignages:*

#### **FRANK, 58 ANS**

*« L'orgasme sans éjaculation est par certains côtés une expérience plus intense parce que vous la préparez, vous la maîtrisez et vous savez quand elle va se produire. Dans ma « vie sexuelle antérieure », bien que chacun de mes orgasmes ait été accompagné d'une éjaculation, les sensations n'étaient pas toujours très fortes parce que je ne m'y attendais pas totalement. Ou alors j'essayais de retenir mon plaisir si bien qu'il perdait de son intensité. Parfois, j'avais même des éjaculations sans orgasme, ce qui était très désagréable. »*

#### **THOMAS, 41 ANS**

*« Pour avoir plus d'un orgasme, je dois parvenir à un état de désir très intense et le gland de mon pénis devient alors extrêmement sensible. Si je le prolonge assez longtemps, lors de mon premier orgasme, j'ai l'impression d'exploser. »*

#### **EDWARD, 27 ANS**

*« Je n'ai pas un orgasme multiple ou un orgasme sans éjaculation chaque fois que j'ai un rapport sexuel. Parfois, je fais l'amour simplement pour me détendre ou pour être proche de ma compagne avant de m'endormir. Mais j'ai des orgasmes sans éjaculation lorsque je veux réellement prendre mon temps et vivre une expérience intense. »*

#### **JUSTIN, 33 ANS**

*« Lorsque j'en ai entendu parler pour la première fois, j'ai pensé qu'il était impossible qu'un orgasme sans éjaculation puisse me donner le même plaisir qu'un orgasme normal. Je croyais que l'expérience serait décevante, ou que quelque chose me manquerait.*

*Eh bien, pas du tout. Maintenant, je sens vraiment ce qui se produit durant l'orgasme. Avant, cela arrivait si vite que j'avais à peine conscience de ce que j'éprouvais. »*

*Êtes-vous un peu plus convaincu? J'ai entendu ce genre de commentaires des milliers de fois. S'ils ne me surprennent plus, ils m'impressionnent toujours. Je parie que, vous aussi, vous êtes impressionné, mais que vous vous sentez légèrement anxieux. Nous pouvons parler à l'infini des miracles de l'orgasme multiple, mais vient un moment où il faut se mettre au travail. Chaque jour, de plus en plus d'hommes deviennent multi orgasmiques et je pense qu'il est temps que vous ayez vous aussi votre chance.*

## Soyez à l'écoute de vos sensations



*Lorsque j'aborde le thème de la découverte des sensations, je pense toujours à deux de mes tout premiers patients, Andrew et Eleanor. Ce couple était venu me consulter parce qu'Eleanor souffrait énormément de la froideur de son mari pendant les rapports sexuels. Cette jeune femme avait l'impression de faire l'amour avec un marteau-piqueur. Elle se plaignait qu'Andrew était comme un robot, allant et venant mécaniquement, sans rien remarquer, même lorsque sa tête cognait contre le montant du lit. Andrew admit qu'il se sentait totalement détaché de son corps pendant l'amour. Il admit aussi qu'il éprouvait une grande anxiété dans ces moments-là. Il avait l'impression que, s'il n'agissait pas exactement de cette manière, il perdrait son érection, ou bien qu'Eleanor s'ennuierait.*

*Andrew n'imaginait pas qu'il pouvait adopter une cadence plus lente et savourer l'acte d'amour dans « l'instant présent ».*

*Au début, cette seule idée l'angoissait. Je savais qu'il avait besoin d'apprendre à ralentir et à apprécier son propre corps avant de pouvoir apprécier celui de sa femme. C'est pourquoi j'ai commencé la thérapie en lui montrant certains exercices de « sensate focus » qu'il pouvait pratiquer seul ou avec Eleanor, et qui devaient l'aider à découvrir son propre corps. Dans ce chapitre, je vais vous enseigner la plupart de ces exercices. Je ne dis pas que tous les hommes sont aussi détachés de leur corps que l'était Andrew. Mais chaque homme, quel que soit son rapport avec son corps, tirera un profit inestimable de ces techniques.*

*Les hommes ont tendance à être obsédés par un seul but: l'érection et la pénétration. Pour la plupart des femmes, cela rend la sexualité peu intéressante. En outre, cela rend presque impossible l'orgasme multiple. Ce chapitre vous aidera à mieux percevoir les changements qui interviennent constamment dans votre corps lors de la montée du désir et à savourer pleinement les merveilleuses sensations physiques que vous vivez. Il vous préparera aussi à prolonger et à intensifier chacune de ces sensations.*

*Prendre conscience du processus de votre désir est fondamental si vous souhaitez devenir multi orgasmique. Un bon pilote ne sait pas seulement voler, il connaît aussi parfaitement le fonctionnement de son avion. Un virtuose ne se contente pas de jouer, il a une relation intime avec son instrument. Il en va de même pour la sexualité. Il ne suffit pas de posséder un pénis. Vous avez besoin de connaître intimement les différentes nuances de vos réactions sexuelles si vous désirez apprendre les techniques présentées dans les chapitres suivants et maîtriser l'art de l'orgasme multiple masculin.*

*Qu'est-ce que le « sensate focus » ?*

*Les techniques de « sensate focus » sont des exercices structurés de caresses sensuelles, conçus par des sexologues pour aider les hommes et les femmes à ressentir intensément, apprécier et contrôler chacune des étapes du désir et du plaisir. Ces techniques éprouvées permettent d'accéder au niveau de conscience corporelle nécessaire pour maîtriser les différentes phases du désir, de l'orgasme et de l'éjaculation.*

*Nous utiliserons des techniques de « sensate focus » dans la plupart de nos exercices. Elles n'impliquent pas le coït, mais des manières sensuelles et aimantes d'être en contact avec votre compagne. L'excitation n'est pas ici le but recherché, l'orgasme non plus. Votre seul objectif est de savourer pleinement les sensations que vous êtes sur le point de vivre.*

*Les techniques de « sensate focus » vous permettent d'être conscient de votre corps. Pour beaucoup de couples, la sexualité devient vite un peu routinière. Êtes-vous inquiet parce que votre amour qui fut un temps si fort et si passionné a perdu beaucoup de son intensité? Êtes-vous toujours à l'affût de nouveaux fantasmes pour ranimer votre flamme? Les techniques de « sensate focus » vont tout changer.*

*Je pense qu'une des raisons majeures pour lesquelles la sexualité perd de sa magie tient au fait que nous sommes trop pressés lorsque nous faisons l'amour. A mon avis, la plupart des gens bâclent leurs rapports sexuels. On a l'impression que les partenaires ont tellement hâte d'arriver à l'orgasme qu'ils passent à côté de toutes les sensations merveilleuses que peuvent connaître leurs corps. Si vous souhaitez que votre vie sexuelle soit plus excitante et plus riche, la première chose à faire est de prendre votre temps. Et c'est là qu'interviennent les techniques de « orgasmique orgasmiques ».*

*Ces techniques vous obligent à ralentir, à prendre conscience de votre corps et de celui de votre partenaire comme jamais auparavant. Les fantasmes, c'est merveilleux, mais ils ont tendance à privilégier le mental sur le physique. Dans certains cas, je ne pense pas que ce soit la bonne méthode. Pour enrichir notre vie sexuelle, nous avons besoin d'appréhender plus intensément la réalité, pas de fantasmer. Les techniques de « sensate focus » vous ramènent à la réalité. Elles vous permettent de concentrer votre énergie et d'apprécier chacune des nuances érotiques de votre désir et de celui de votre compagne. Pour moi, il n'y a pas de meilleur aphrodisiaque.*



## **Les règles fondamentales**

*Avant d'aller plus loin, vous avez besoin de connaître les trois règles fondamentales du de « sensate focus » :*

- ❖ **Règle n° 1** : *soyez très attentif à l'endroit exact où vous êtes caressé ou que vous caressez. Essayez de rester concentré au maximum.*
- ❖ **Règle n° 2** : *restez dans le « ici et maintenant ». Ne pensez pas à ce qui s'est produit la semaine dernière ou à ce qui pourrait arriver jeudi prochain. Essayez d'oublier tout ce qui n'est pas lié à l'instant présent.*
- ❖ **Règle n° 3** : *ne vous imposez aucune pression, et n'en faites pas subir non plus à votre compagne, si vous vivez en couple.*

*Les sexologues appellent cela une « relation gratuite ». De même, j'appelle les exercices de « sensate focus » des exercices « gratuits » ou « libres ». Ici, on ne vous décerne pas de note. Les notions de bien ou de mal, de bien faire ou de mal faire, n'ont pas cours. Il vous suffit d'éprouver le plaisir de caresser et d'être caressé.*

## **La préparation aux exercices**

*À partir de ce point du programme, je vous recommande de pratiquer tous les exercices dans une pièce calme où vous ne serez pas dérangé. Vous allez avoir besoin d'un lit (mais vous pouvez préférer une chaise confortable pour les exercices en solo). Prévoyez aussi de la vaseline, de l'huile pour bébé, de l'huile de massage, de la crème ou un autre lubrifiant du même genre. Assurez-vous que le lubrifiant choisi ne risque pas d'irriter vos organes génitaux. Ayez une serviette propre et des préservatifs, si vous en utilisez, à portée de main.*

*Vous trouverez peut-être utile d'avoir une pendule à côté de vous pour ne pas perdre complètement la notion du temps.*

*S'il y a un téléphone dans la pièce, décrochez-le. Si vous avez des enfants, faites-les garder par une baby-sitter ou attendez qu'ils soient endormis. Choisissez l'éclairage que vous préférez, mais je vous déconseille un fond musical. Vous avez besoin de vous concentrer au maximum sur les sensations que vous allez ressentir.*

*Si vous appreniez ces techniques dans nos locaux, le décor serait exactement le même - une pièce calme, avec un lit, des lubrifiants, une pendule, une serviette, etc. Aucun équipement spécial n'est nécessaire.*

## **La caresse génitale**

*Il y a de nombreuses techniques de « sensate focus ». Dans ce livre, cependant, je ne vous parlerai que de la caresse génitale. Vous pouvez apprendre la caresse génitale « sensate focus » avec votre compagne (exercice 4) ou seul (exercice 5). Vous devez disposer d'une heure pour l'exercice 4 et d'une demi-heure pour l'exercice 5.*

## EXERCICE 4 : LA CARESSE PARADISIAQUE (EN COUPLE)



*Pour cet exercice, l'un des partenaires joue le rôle actif et l'autre le rôle passif; puis vous inverserez les rôles au milieu pour qu'aucun de vous ne se sente lésé.*

*Supposons que la femme soit d'abord la partenaire passive. Elle doit commencer par s'allonger sur le dos et se détendre.*

*Il faut qu'elle prenne tout son temps et se relaxe totalement. Cet exercice ne peut débuter que lorsque le partenaire passif est parfaitement détendu.*

*Vous qui êtes le partenaire actif, vous allez caresser son corps doucement, amoureuxment, pendant environ quinze à vingt minutes. Caressez-la d'une manière extrêmement lente, en restant très concentré. Puisqu'il s'agit d'une caresse génitale, vous allez toucher essentiellement ses organes génitaux, sans toutefois vous y limiter.*

*Caressez-les lentement avec vos doigts ou votre bouche, en explorant à la fois l'extérieur et l'intérieur du vagin. Utilisez beaucoup de lubrifiant. Concentrez-vous intensément sur les parties que vous découvrez. Soyez très attentif à ce que vous touchez et à ce que vous regardez. Laissez-vous envahir par ces sensations. Souvenez-vous que cet exercice est « gratuit ».*

*Vous ne touchez pas votre compagne pour lui faire plaisir ou pour l'exciter. Vous la touchez pour vous faire plaisir.*

*Ainsi, ni elle ni vous n'avez à vous sentir sous pression.*

*Votre compagne doit simplement rester allongée, immobile. Il faut qu'elle reste complètement passive, les yeux fermés.*

*Elle ne doit ni bouger, ni vous rendre vos caresses, ni parler, à moins que vos gestes ne la mettent mal à l'aise. Elle a seulement besoin de sentir vos caresses. Si elle se déconcentre, elle doit doucement recentrer ses pensées sur le point que vous touchez. Si vous remarquez que son corps se contracte, touchez-lui légèrement la jambe pour l'inciter à se détendre.*

*Essayez de rester aussi concentré que possible, profondément absorbé par vos caresses et par ce que vous ressentez. Si vous commencez à penser à autre chose, recentrez-vous doucement sur la caresse. Ce n'est pas grave si vous êtes plusieurs fois déconcentré. Ce qui importe, c'est qu'alors vous vous en rendiez compte et que vous vous concentriez à nouveau sur l'exercice. C'est une technique merveilleuse pour apprendre à se détendre et à savourer ses sensations.*

*Votre seul objectif est que vous et votre partenaire éprouviez autant de plaisir que possible. Si vous sentez que vos gestes deviennent mécaniques ou si vous en avez assez de la caresser, ralentissez votre rythme. Il y a de fortes chances que vous ne vous laissiez pas complètement aller à savourer l'instant présent.*

### **Conseil :**

*Si vous commencez à caresser le clitoris de votre compagne ou si vous essayez de l'exciter, elle sentira votre changement d'attitude. Elle tient le rôle passif et elle n'est pas censée répondre à vos caresses. Alors, n'essayez pas de transgresser les règles. Tenez-vous-en au programme.*

*Une fois que vous avez joué le rôle actif pendant environ vingt minutes, il est temps d'inverser les positions (vous pouvez, bien sûr, prolonger l'exercice si vous le désirez). Cette fois, l'homme adopte le rôle passif. Allongez-vous confortablement, jambes légèrement écartées. Gardez les bras détendus le long de votre corps, ou bien croisez-les derrière votre tête. Une fois que vous aurez adopté une position, essayez de la garder.*

*Votre compagne va passer les vingt minutes suivantes à caresser votre corps, en se concentrant essentiellement sur vos organes génitaux. Je suggère qu'elle utilise de l'huile pour bébé ou un autre lubrifiant que vous aimez tous les deux. Elle peut vous caresser avec ses mains, avec sa bouche ou les deux à la fois.*

*Votre objectif est de rester concentré sur ses caresses et vos sensations. Ne bougez pas, ne parlez pas. Laissez votre partenaire découvrir ce qu'elle ressent en caressant votre pénis et votre scrotum.*

*Que vous ayez ou non une érection n'a pas d'importance. Un pénis au repos peut être aussi agréable à toucher qu'un pénis en érection, la sensation est simplement différente. Votre partenaire doit seulement se concentrer sur ses caresses, non pas vous exciter. Si vous avez une érection, vous n'avez pas à réagir de quelque manière que ce soit. À ce stade, vous devez seulement savourer les sensations que suscite votre désir.*

**Conseil :**

*Expliquez bien à votre partenaire que l'objectif n'est pas de vous exciter. Tout ce qu'elle doit faire, c'est vous toucher d'une manière qui lui soit agréable à elle.*

*Ne contractez pas votre muscle PC au cours de cet exercice. Ne retenez pas votre respiration. Fermez simplement les yeux,*

*Détendez-vous et concentrez-vous sur les caresses de votre compagne. Si l'excitation est telle que vous éjaculez, ce n'est pas grave. Laissez votre compagne vous essuyer et continuer ses caresses. L'important est de ne rien forcer.*

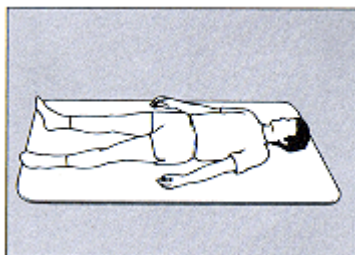
*Si votre compagne sent que vous vous contractez, elle doit vous le signaler en vous tapant doucement sur la jambe. Parlez-lui seulement si elle fait quelque chose qui vous met mal à l'aise. Sinon, laissez-vous porter par le plaisir de l'instant et jouissez de vos sensations.*

*Si vous vous déconcentrez, recentrez-vous doucement sur la partie de votre corps que touche votre partenaire. Si vous êtes plusieurs fois déconcentré, ce n'est pas grave, entraînez-vous seulement à bien vous focaliser sur vos sensations.*

*Si vous ne vivez pas en couple, ou si vous préférez vous exercer seul, la caresse génitale « sensate focus » reste néanmoins agréable. Comprenez bien qu'il ne s'agit pas d'un exercice de masturbation, mais d'une méthode qui vous permet de ressentir la richesse de vos sensations et la montée de votre désir. Vous pouvez éventuellement atteindre l'orgasme, mais ce n'est pas votre but. Votre seul objectif est de faire naître et d'éprouver autant de sensations que possible.*



## EXERCICE 5 : ENFIN SEUL (SOLO)



*Allongez-vous sur le dos, fermez les yeux et détendez-vous (vous pouvez opter aussi pour une chaise confortable, si vous le préférez). En utilisant beaucoup de lubrifiant, commencez à vous caresser d'une manière lente et sensuelle. Vous aurez peut-être envie de toucher d'abord votre torse ou vos cuisses, puisque ces deux zones sont probablement sensibles.*

*Passez lentement aux organes génitaux. Lorsque vous caressez votre pénis, n'adoptez pas le rythme de la masturbation. Votre objectif n'est pas de vous exciter. Explorez tous les coins et recoins de votre zone génitale. Prenez votre temps.*

*Souvenez-vous que votre priorité est de rester aussi détendu que possible et de vous concentrer sur l'instant présent. N'essayez pas de faire quoi que ce soit d'autre que de jouir de vos sensations. Que vous ayez ou non une érection est sans importance. Cet exercice est « gratuit ». Votre seul objectif est d'éprouver la richesse de vos sensations. Si vous vous déconcentrez, recentrez-vous en douceur sur ce que vous ressentez dans l'instant. Cela peut se produire à plusieurs reprises.*

*Ce n'est pas grave. Recentrez vous simplement chaque fois sur l'exercice.*

### Conseil:

*Si vous vous dites : «Je me demande si j'ai vraiment une érection», ou : «Est-ce que je pourrais avoir un orgasme? », vous pensez en termes de performance sexuelle. Cela signifie que vous exercez une subtile pression sur vous même. Concentrez-vous uniquement sur vos sensations. C'est le seul but de cet exercice.*

*Je suggère que vous fassiez durer cet exercice au moins vingt minutes. Une demi-heure serait l'idéal. Parfois, en l'absence de partenaire, on a tendance à accélérer le rythme, ce qui va à l'encontre du but recherché dans le « sensate focus ». Souvenez-vous que l'accent est mis sur la sensualité, pas sur la sexualité. Certains hommes se sentent un peu gênés durant cet exercice.*

*C'est parfaitement normal, surtout si vous ne vous masturbez pas souvent ou si, vous cherchez à atteindre l'orgasme très rapidement lorsque vous faites l'amour. Ne vous inquiétez pas. Votre gêne disparaîtra avec le temps.*

## C'est évidemment agréable, mais ...



*La caresse génitale « sensate focus » est extrêmement agréable. N'est-ce pas une raison suffisante pour l'apprendre? À partir de maintenant, presque tous les exercices de ce livre commenceront par cette caresse, ce qui est une autre bonne raison pour l'apprendre. Mais pourquoi cette technique est-elle si importante?*

*La caresse génitale « sensate focus » vous permet, de vous concentrer sur vos sensations sans vous laisser distraire. Elle vous permet de jouir de l'instant présent, et cela sans mettre aucune pression sur vous ou votre compagne. Tout cela est essentiel pour maîtriser l'art de l'orgasme multiple.*

*Nous pourrions parler pendant des heures des nombreux bienfaits de la caresse génitale « sensate focus », mais vous avez besoin d'en faire l'expérience. Voilà pourquoi j'ai inclus ces exercices. Alors, savourez-les, recommencez-les autant de fois que vous en aurez envie, et souvenez-vous que le plaisir que vous ressentez est seulement l'une des multiples récompenses qui vous attendent.*

## Découvrez votre échelle de désir



*Pour savoir où vous allez, il faut savoir où vous êtes. Malheureusement, la plupart des hommes connaissent très mal leur propre fonctionnement sexuel et ne sont pas toujours conscients de ce qu'ils éprouvent ou ressentent dans ces moments là. Ils savent que quelque chose d'agréable est en train de se produire, mais pas exactement ce qu'est ce «quelque chose». Ils savent bien sûr qu'ils sont excités, mais ils ne perçoivent pas les nuances subtiles de leur propre désir. Cela limite terriblement leur expérience et aussi celle de leur compagne.*

*Ce chapitre va vous apprendre à reconnaître ce qui se produit dans votre corps lors de la montée du désir. Il va aussi vous aider à écouter ce que vous dit votre corps et à utiliser ces messages pour décupler votre plaisir et celui que vous donnez à votre compagne. Quelle est l'intensité de votre désir?*

*Demandez à un homme normal s'il est excité, il vous répondra clairement « oui » ou « non ». Mais si vous lui demandez de décrire son état d'excitation, il ne vous en dira pas tellement plus. En revanche, si vous parlez avec un homme multi orgasmique, la conversation sera bien différente. Les hommes multi orgasmiques maîtrisent leur désir. Ils connaissent les nuances de leur expérience érotique et savent tirer parti de l'acuité de leurs perceptions pour prolonger et magnifier leur expérience. Demandez-leur de décrire leur état d'excitation et ils vous écriront un roman. Peut-être même incluront-ils un poème.*

*L'excitation sexuelle est en fait un processus très complexe et très sophistiqué, constitué de différentes phases ayant chacune une intensité et une tonalité particulières. Certains passages d'un état à un autre sont subtils, d'autres très nets, mais en tout cas la montée du désir ne fonctionne pas en noir et blanc. Elle ressemble plutôt à un arc-en-ciel. Nous allons maintenant apprendre à reconnaître et à apprécier les différentes couleurs de cet arc-en-ciel en prenant conscience des diverses nuances qui existent entre elles.*

*Dès que vous serez sensible aux degrés de votre excitation, vous aurez une relation bien plus intime avec votre corps, ce qui est très important lorsque vous chercherez à atteindre votre premier orgasme multiple. Il ne suffit pas d'être excité pour y arriver. Vous devez être excité et conscient. Cela ressemble un peu à l'apprentissage de la composition musicale.*

*Même si vous appréciez la musique, il vous sera difficile d'écrire une chanson sans connaître le solfège. Plus vous exercerez votre oreille, mieux vous reconnaîtrez les notes. Les dièses et les bémols ont des tonalités plus subtiles, mais eux aussi sont extrêmement importants. Découvrez votre échelle de désir, Notre échelle de désir va être une échelle très simple, graduée de 1 à 10, où 10 est le degré zéro d'excitation et 1 le niveau suprême.*

*Commençons par le niveau 1. Que ressentez-vous à ce niveau? Laissez-moi vous donner un exemple. Imaginez une chaude journée d'été, un samedi après midi. Vous venez de finir de déjeuner et vous songez à faire une lessive. Vous devez sortir votre chien et laver votre voiture. Le sexe est bien la dernière chose à laquelle vous pensez. Vous n'êtes absolument pas excité, en aucune manière. À ce moment-là, vous êtes au niveau 1.*

*Passons maintenant au niveau 10, qui est aussi facilement identifiable puisqu'il s'agit de l'orgasme. Avec un grand « 0 ».*  
*Le bout du chemin.*

*Maintenant, il ne nous reste plus qu'à établir les niveaux intermédiaires entre ces deux points. Le niveau 2 ou 3 est cette légère sensation de frémissement qu'un homme ressent à la base de son pénis lorsqu'il devient excité. La bête qui sommeille lui en vient de se réveiller. Le désir est subtil mais présent.*

*Ensuite vient le niveau 4. C'est un état plus soutenu d'excitation. La sensation s'est précisée ... Vous vous sentez bien, pourtant, vous pourriez en rester là sans grande difficulté.*

*Au niveau 5 et au niveau 6, votre excitation est déjà plus substantielle. Vous êtes dans le feu de l'action. Une fois que vous avez atteint ces niveaux, vous n'avez pas envie de vous arrêter. Vous vous sentez trop bien. Au moment où vous atteignez le niveau 7 et le niveau 8, votre cœur se met à battre plus vite et le sang peut vous monter au visage. Si vous avez à parler, vous serez probablement essoufflé. Le niveau 9 est intense. Vous n'êtes plus très loin du plaisir suprême ... Le monde extérieur vous semble très loin, et rien, ou presque, ne pourrait désormais vous arrêter.*



L'instant qui précède juste le niveau 10 est un instant crucial que j'appelle le « point de non-retour ». On le nomme aussi communément « point d'irréversibilité ». Vous n'avez peut-être jamais entendu ce terme, mais je parie que vous connaissez bien cet état. C'est le moment où il est clair que vous allez avoir un orgasme. On atteint le point d'irréversibilité par toute une série de changements physiologiques, mais il est subjectivement vécu comme un tournant psychologique.

Une fois que vous avez atteint le point de non retour, impossible de reculer. Votre corps a besoin d'avoir un orgasme. Le ciel pourrait vous tomber sur la tête ou la Terre entrer en collision avec un astéroïde, vous vous en moquez éperdument.

Le grand moment approche.

Sur notre échelle de 1 à 10, ce point de non-retour se situe à 9,9. Souvenez-vous bien de ce nombre, il est très important, pour des raisons que j'expliquerai plus tard.

Rien de tel que la pratique

Parler de ces niveaux de désir peut paraître un peu abstrait. Vous avez besoin d'en faire l'expérience, c'est la seule façon de maîtriser vraiment le système. Une des méthodes pour identifier chaque phase est de la comparer aux précédentes ou à la suivante. Le niveau 3 est un peu plus élevé que le 2. Lorsque vous êtes au niveau 7, vous avez clairement passé les niveaux 5 ou 6, mais vous n'avez pas encore atteint le 8. Tout ceci vous semble vague? Je vous promets que cette confusion va se dissiper rapidement.

L'important est que chaque degré vous paraisse légèrement différent. Les seuls nombres absolus sont 1, c'est-à-dire le degré zéro, 9,9 le point de non retour et 10, l'orgasme. Ne vous inquiétez pas si votre 4 correspondent au 5 de quelqu'un d'autre. Il n'existe pas de 3 ou de 6 défini et valable pour tous, tous ces nombres représentent des degrés relatifs d'excitation.

Utiliser une échelle numérique pour décrire votre désir peut vous sembler un peu bêta, pourtant, je vous demande de prendre ce système très, très au sérieux. Je vais me référer constamment à ces différents degrés lors des prochains exercices.

C'est le seul moyen qui nous permette de communiquer suffisamment clairement pour garantir que vous assimiliez ce programme. Je ne veux pas avoir l'air d'une maîtresse d'école, mais si vous voulez maîtriser les techniques de l'orgasme multiple, vous devez connaître votre échelle de désir.

### Conseil:

S'il vous plaît, n'utilisez pas ces degrés pour porter un jugement de valeur sur vos performances sexuelles. Le 6 n'est pas meilleur que le 3, le 4 n'est pas pire que le 7. Ce sont tout simplement des degrés différents. Dans ces exercices, les notions de bien ou de mal n'ont pas cours. Vous n'êtes ni noté ni jugé. Votre seul objectif est de comprendre plus intimement les subtiles modifications de votre corps lors de la montée du désir.

## **L'érection.**

*Vous remarquerez que je n'ai pas encore parlé d'érection. Les hommes associent généralement excitation et érection, mais ce n'est pas la même chose. L'excitation est une sensation subjective qui peut être éprouvée par tout le corps, bien qu'elle soit généralement plutôt concentrée dans la région génitale. L'érection, en revanche, désigne la turgescence du sexe. C'est un phénomène objectif qui est la conséquence directe de la montée du sang dans le pénis.*

*Un homme peut se sentir très excité - incroyablement excité - et pourtant ne pas avoir d'érection. Peut-être avez-vous déjà éprouvé cette sensation après une longue nuit d'amour quand votre tête voulait continuer, mais que votre pénis déclarait forfait, ou avec une nouvelle compagne qui vous excitait terriblement, mais vous rendait aussi extrêmement nerveux. De nombreux hommes se sont déjà sentis excités au point de ressentir un orgasme sans avoir d'érection.*

*Peut-être avez-vous une érection lorsque vous atteignez le niveau 4, ou bien seulement le niveau 6. Ou encore, comme la plupart des hommes, vous avez sans doute des réactions différentes selon les circonstances. Nous sommes intéressés ici par votre degré de désir. Comme vous le savez d'expérience, souhaiter trop intensément une érection risque d'avoir un effet désastreux, alors que si vous êtes détendu, vous n'avez probablement aucun problème. Donc, n'y pensez pas. À ce stade de notre travail, vous avez seulement besoin de vous concentrer sur votre échelle de désir.*

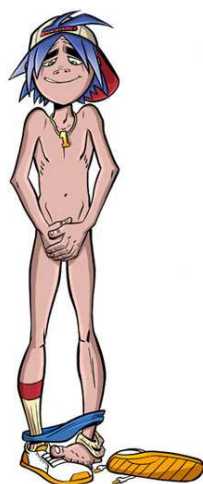
## **En route vers les pics.**

*Pour vous aider à découvrir votre échelle de désir, vous allez apprendre à « atteindre des pics ». Atteindre un pic signifie laisser votre désir monter à un certain niveau et puis immédiatement le faire redescendre. Vous pouvez, par exemple, parvenir à une excitation de niveau 6, puis la laisser retomber. Vous avez alors atteint un pic niveau 6 (souvenez-vous que nous parlons ici d'excitation, pas d'érection). Essayer de maintenir votre excitation à un niveau donné est un exercice différent qu'on appelle « atteindre un plateau ». Vous apprendrez cela dans un prochain chapitre.*

*Si vous trouvez cet exercice difficile ou frustrant au début, ne vous inquiétez pas. La plupart des hommes ont besoin d'un certain nombre de séances avant de le comprendre vraiment. Si vous travaillez avec votre compagne, ses observations vous seront, très utiles puisqu'elle percevra objectivement les légères différences entre vos niveaux. Faites-lui savoir que ses commentaires sont les bienvenus.*

*L'exercice 6 dure quinze à vingt minutes et peut se faire seul. L'exercice 7, un peu plus long, se pratique avec une partenaire.*

## EXERCICE 6 : L'ASCENSION DU MONT EVEREST (EN SOLO)



*A nouveau, allongez-vous ou asseyez-vous, détendez-vous. Enduisez vos mains et votre pénis de lubrifiant. Vous allez commencer par une caresse génitale, comme vous l'avez apprise dans l'exercice 5. Caressez-vous lentement jusqu'à ce que vous ayez atteint ce que vous considérez comme le niveau 4 d'excitation, c'est-à-dire ce moment où, après le « frémissement », vous sentez un faible mais constant « bourdonnement » d'excitation. Souvenez-vous que vous n'essayez pas de vous masturber, mais que vous vous caressez.*

*Lorsque vous avez atteint le niveau voulu, arrêtez la stimulation et respirez profondément ... lentement et profondément.*

*Vérifiez que tous vos muscles sont bien détendus. Maintenant, laissez votre excitation retomber au niveau 2. Prenez votre temps. Vous venez d'atteindre votre premier « pic » au niveau 4.*

*Après être redescendu au niveau 2, recommencez à vous caresser. Cette fois, voyez si vous pouvez monter environ au niveau 6. Vous aurez peut-être besoin de vous caresser un peu plus vite pour atteindre ce niveau légèrement plus élevé.*

*C'est normal, Lorsque vous y êtes parvenu, arrêtez à nouveau la stimulation. Prenez lentement une profonde inspiration et laissez votre excitation retomber au niveau 4. Assurez-vous que tous vos muscles sont complètement détendus. Vous venez d'atteindre un « pic » au niveau 6.*

*Vous allez continuer cet exercice pendant quinze à vingt minutes. Essayez d'avoir un pic aux niveaux 4, 6, 7, 8 et 9, c'est-à-dire juste avant le « point de non-retour ». En atteignant chaque niveau, il est important d'arrêter la stimulation, de se détendre, d'inspirer profondément et de vérifier que tous vos muscles sont bien détendus. Laissez toujours l'excitation redescendre au moins d'un niveau, de préférence deux, après chaque pic.*

### **Conseil:**

*Ne cherchez pas à monter trop vite en passant par exemple directement du niveau 3 au niveau 8. Essayez plutôt de faire durer votre excitation par une série prolongée de pics progressivement plus élevés. Si vous le représentiez par une courbe, vous devriez obtenir une vague, pas une pointe.*

*Pas de précipitation. Chaque cycle devrait nécessiter entre quatre et cinq minutes. Faites-les durer. Laissez-vous lentement envahir par le désir et savourez chacun de vos pics. Lorsque vous atteindrez des niveaux élevés, vous aurez peut-être des difficultés à vous détendre. Une manière de surmonter ce problème est de respirer de plus en plus profondément chaque fois que vous montez d'un niveau. Si toute cette stimulation vous donne envie d'éjaculer, faites-le. Sinon, arrêtez l'exercice dès que vous aurez atteint quatre ou cinq pics. Si vous ne parvenez pas au niveau 8 ou 9 dès la première séance, ce n'est pas grave; vous y arriverez avec de la pratique.*

*Votre objectif ultime est d'atteindre des pics élevés, ce qui ne sera pas difficile quand vous aurez assimilé le processus.*

*Après avoir répété plusieurs fois cet exercice, vous pourrez identifier vos différents niveaux et vous y sentir à l'aise.*

*Croyez-le ou non, vous saurez vite différencier les niveaux 8, 8,5, 9 et 9,5. Cette sensibilité extrême aux phases de votre désir fera de l'orgasme multiple un jeu d'enfant.*

## EXERCICE 7: ASCENSION EN COUPLE



*Allongez-vous sur le dos, fermez les yeux et détendez-vous. Votre compagne va commencer l'exercice par une caresse génitale « sensate focus ». Elle doit vous caresser lentement et doucement en se concentrant sur son propre plaisir. Elle peut utiliser ses mains ou sa bouche, ou les deux à la fois. Quant à vous, focalisez-vous sur vos sensations. Ainsi, vous ne vous sentirez ni l'un ni l'autre sous pression.*

*Une fois qu'elle a commencé, votre partenaire doit vous demander de la prévenir lorsque vous aurez atteint le niveau 4.*

*Prenez votre temps. Savourez ses caresses. Dites simplement « 4 » au moment voulu. Votre partenaire suspendra alors ses caresses. Vérifiez que tous vos muscles sont détendus. Prenez une grande inspiration et laissez votre excitation retomber d'un ou deux niveaux. Lorsque vous vous sentez prêt, faites savoir à votre partenaire qu'elle peut continuer. Il est utile d'être convenus à l'avance d'un signal: hochement de tête, clin d'œil ou geste de la main.*

*Votre compagne doit reprendre la stimulation très lentement, en étant très concentrée. Jouissez de ses caresses jusqu'au niveau 6. Ne vous pressez pas. Puis, au niveau voulu, prévenez-la en disant « 6 ». Elle doit immédiatement arrêter toute stimulation pendant au moins quelques secondes. Prenez une profonde inspiration, vérifiez que vos muscles sont bien détendus et redescendez de quelques niveaux.*

*Une fois que vous êtes prêt à reprendre, signalez-le à votre partenaire.*

*De la même manière, essayez d'atteindre les niveaux 7, 8, 9 et 10, si possible. Au besoin, sautez un ou deux niveaux.*

*Selon ce que vous ressentez au cours de cet exercice, vous pouvez avoir envie d'aller jusqu'à l'orgasme. Si vous ne le désirez pas, arrêtez l'exercice au niveau 8, ou au niveau de votre choix. Vous êtes parfaitement libre de choisir.*

*Le niveau que vous atteindrez n'a pas d'importance à ce stade. Ce qui importe, c'est que vous appreniez à écouter votre corps. Si vous préférez rester à des niveaux plus bas pendant un moment, ce n'est pas grave. Si vous voulez monter jusqu'au niveau 10 et avoir un orgasme, c'est parfait aussi. N'oubliez pas que vous êtes seul juge en la matière. Vous devriez être capable de vous demander : « Qu'est-ce que je désire vraiment aujourd'hui? » Souvenez-vous, ces exercices doivent vous procurer du plaisir.*

*Si vous prenez votre temps, vous pouvez faire durer l'exercice à peu près une heure. Pour que l'expérience soit encore plus agréable pour votre couple, commencez par faire une caresse génitale à votre compagne. Si elle le désire, elle peut elle-même apprendre à dépasser ses propres limites.*

### **Conseil:**

*Notez qu'il est possible de faire une « overdose de pics sensoriels ». Si vous atteignez plus de trois ou quatre pics vraiment élevés en une seule séance, vous serez peut-être temporairement incapable d'éjaculer. Ne vous effrayez pas et n'appellez pas les urgences. Vous n'avez pas fait d'erreur. La sensation est un peu étrange, mais elle ne durera pas. La meilleure chose à faire est d'arrêter l'exercice pendant dix minutes environ et tout redeviendra normal.*

### **Plus loin et plus haut?**

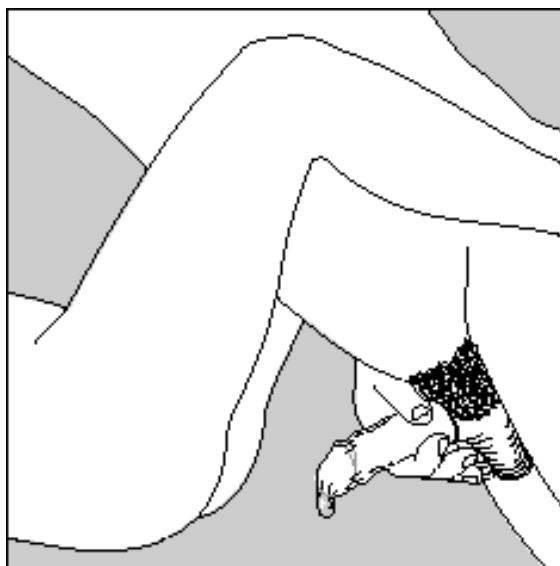
*Lorsque vous aurez pratiqué les exercices de ce chapitre un certain nombre de fois, vous aurez une perception très aiguë des phases de votre désir, ce qui est très important. Si votre compagne a travaillé avec vous, elle aussi sera davantage à l'écoute de votre corps. Plus elle sera consciente de vos pics et plus elle sera impliquée dans la suite des événements, ce qui rendra le processus beaucoup plus excitant pour vous deux. Répétez ces exercices autant de fois qu'il le faudra pour que vous vous sentiez très à l'aise aux différents niveaux. Souvenez-vous qu'avoir un orgasme n'est pas votre objectif.*

*Vous n'avez pas, à jouir chaque fois, ni même une seule fois. Si vous avez envie d'avoir un orgasme, laissez-vous aller.*

*Sinon, n'insistez pas. Et ne bâcliez pas ces exercices pour arriver plus vite au résultat final. Vous seriez obligé de revenir sur ce chapitre plus tard. Vous construisez en ce moment les fondations de l'édifice. Il faut qu'elles soient solides. Alors, prenez votre temps, vous atteindrez le faite bien assez tôt.*

*Maintenant que vous connaissez votre échelle de désir, vous êtes prêt à passer au chapitre suivant. Si certains hommes ont hâte d'avancer, d'autres aiment faire durer le plaisir. Sentez-vous libre de prendre votre temps et d'affiner vos perceptions aussi longtemps que vous le désirerez. Après tout, vous n'en saurez jamais trop sur vous et votre désir. Mais n'oubliez pas que d'autres plaisirs vous attendent lorsque vous tournerez cette page.*

## L'orgasme, l'éjaculation et vous



*Dans les chapitres précédents, vous avez découvert les éléments clés qui vont vous permettre d'atteindre l'orgasme multiple. Vous avez appris à identifier votre muscle PC, l'outil fondamental, et, avec un peu de chance, vous faites travailler le vôtre alors même que vous le lisez. Vous savez tout sur la technique de « sensate focus », la relation gratuite et le point de non-retour. Vous connaissez votre échelle de désir et le plaisir d'atteindre des pics.*

*Maintenant, vous êtes prêt à découvrir quelques nouvelles notions. Je sais que vous avez hâte d'arriver aux exercices décisifs que vous aborderez deux chapitres plus loin, mais patience, vous atteindrez bientôt le bout du chemin. Tout grand cuisinier vous dira que le secret de la cuisine tient à la préparation. Alors, détendez-vous, inspirez profondément et essayez de profiter au maximum de ces exercices très importants.*

### *De l'influence du muscle PC sur les pics d'excitation*

*Maintenant que vous savez atteindre des pics, vous êtes prêt à découvrir comment vous servir du muscle PC pour maîtriser la montée de l'excitation. Un PC tonique joue le même rôle que le frein d'une voiture. Vous pouvez utiliser ce muscle pour contrôler votre désir de la même manière que vous utilisez le frein pour contrôler votre vitesse, et vous n'avez même pas besoin d'un permis pour vous entraîner.*

*Mieux encore: un muscle PC tonique vous permet non seulement de maîtriser votre excitation, mais aussi de « freiner » l'éjaculation lorsque vous avez un orgasme.*

*Dans le chapitre précédent, vous vous êtes entraîné à faire retomber votre excitation en arrêtant la stimulation à chaque pic.*

*Dans les deux exercices suivants, vous allez apprendre à arriver au même résultat de manière beaucoup plus efficace en contractant votre muscle PC pendant un pic. Cette technique est un peu compliquée, parce qu'il y a en fait trois manières de contracter votre muscle PC lorsque vous êtes excité:*

- ❖ une longue contraction puissante, ou ...*
- ❖ deux contractions moyennes, ou ...*
- ❖ plusieurs contractions rapides.*

*Toutes trois sont efficaces, mais vous découvrirez probablement que l'une d'elles vous convient mieux. Chaque homme est un cas particulier, et vous devrez essayer ces différentes formes de contraction pour trouver celle qui interfère le moins avec votre érection tout en étant efficace.*

*L'exercice 8 est conçu pour les hommes seuls et le 9 pour ceux qui travaillent en couple. Ces exercices sont très importants, alors, prenez votre temps pour les exécuter.*



## EXERCICE 8 : LE ROI DE LA ROUTE (EN SOLO)



*Nous allons commencer cet exercice de la même manière que « l'ascension du mont Everest » (exercice 6). Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement et, en utilisant une bonne quantité de lubrifiant, commencez par une caresse génitale.*

*Stimulez votre pénis d'une manière lente et douce en vous laissant progressivement envahir par l'excitation.*

*Atteignez d'abord un premier pic au niveau 4, un niveau assez bas. Mais cette fois, continuez à vous caresser. Au lieu d'arrêter la stimulation, vous allez freiner - c'est-à-dire exercer une ou deux bonnes contractions, ou bien trois plus rapides, sur votre muscle PC. Puis inspirez lentement et profondément durant plusieurs secondes. Ensuite, cessez de vous caresser et assurez-vous que tous vos muscles sont détendus. Maintenant, laissez votre excitation retomber au niveau 2.*

*Vous avez dû remarquer que, bien que vous ayez continué à vous caresser, la contraction PC a empêché votre excitation d'augmenter. Elle est même peut-être retombée d'un niveau. Mais, pour descendre encore de deux niveaux, la plupart des hommes ont besoin d'arrêter de se caresser, raison pour laquelle je vous ai demandé d'interrompre la stimulation après votre profonde respiration.*

*Tentons maintenant d'atteindre un niveau 6. Reprenez vos caresses et essayez d'éprouver intensément les différentes sensations qui accompagnent la montée du désir. Lorsque vous êtes au niveau 6, ne cessez pas de vous caresser, mais freinez de nouveau en exerçant deux bonnes contractions sur votre muscle PC, ou bien trois plus courtes. Respirez lentement et profondément. Puis arrêtez toute stimulation et laissez-vous retomber au niveau 4.*

*Continuez cet exercice quinze à vingt minutes en atteignant plusieurs pics. Si vous le pouvez, tentez les niveaux 7, 8 et 9.*

*Pour cela, vous devez savoir deux choses :*

- ❖ Plus vous parvenez à des niveaux élevés, plus votre respiration doit être profonde et lente.*
- ❖ Plus vous parvenez à des niveaux élevés, plus vous avez besoin de contracter votre muscle PC.*

*Ceci est particulièrement important à un très haut niveau. Au niveau 9, par exemple, il faudra probablement que vous exerciez une ou deux contractions vraiment longues et vraiment fortes et que vous preniez une inspiration vraiment lente et vraiment profonde. À nouveau, la comparaison avec une voiture s'impose. Lorsque vous roulez très vite, vous devez appuyer à fond sur le frein pour arrêter brusquement votre véhicule. Alors, savourez le trajet et n'hésitez pas à piler le moment venu.*

## EXERCICE 9: BALADE AU CLAIR DE LUNE (EN COUPLE)



*Atteindre des pics d'excitation en utilisant le muscle PC est un exercice formidable à pratiquer en couple. Pour commencer, allongez-vous sur le dos et détendez-vous. En utilisant beaucoup de lubrifiant, votre compagne débute par une caresse génitale. Elle peut vous stimuler manuellement et/ou oralement - à sa convenance. Souvenez-vous qu'elle vous caresse pour son plaisir.*

*Lorsque vous parvenez au niveau 4, contractez votre muscle PC. Respirez lentement et profondément. Votre contraction PC devrait empêcher la montée de l'excitation, bien que votre partenaire n'ait pas interrompu la stimulation. Vous retombez peut-être même d'un niveau.*

*Votre respiration plus lente est le signal qui indique à votre partenaire qu'elle doit arrêter de vous caresser. Elle devrait attendre la fin de votre profonde respiration avant de suspendre ses caresses.*

*Laissez votre excitation retomber deux niveaux plus bas. Lorsque vous êtes certain d'être parvenu au niveau 2, vous êtes prêt à poursuivre l'exercice. Faites savoir à votre compagne qu'elle peut reprendre, ses caresses.*

*Cette fois, vous visez un pic de niveau 6. Lorsque vous l'avez atteint, contractez votre muscle PC. Respirez lentement et profondément. À la fin de cette respiration, votre partenaire devrait cesser toute stimulation et vous laisser retomber au niveau 4.*

*Continuez cet exercice pour atteindre les niveaux 7, 8 et 9. Souvenez-vous que plus vous parvenez à des niveaux élevés, plus la contraction du PC doit être forte. C'est pour cette raison que vous avez fait des exercices de musculation. Souvenez-vous aussi que la respiration lente que vous adoptez en contractant le muscle PC doit être plus longue et plus profonde chaque fois que vous montez d'un niveau.*

### **Conseil :**

*Vous n'êtes pas le seul à pouvoir apprécier les sensations extrêmes. À la fin de votre séance, demandez à votre compagne si elle veut tenter l'expérience. Même si elle dit non, elle appréciera votre sollicitude.*

### ***Une position adaptée***

*Vous sentez-vous prêt à vivre des plaisirs plus intenses? Et votre compagne se sent-elle prête, elle aussi? Nous n'avons pas beaucoup parlé de rapport sexuel jusqu'à maintenant, mais je pense que le moment est venu. Rien n'est plus excitant que de faire intervenir l'acte d'amour dans votre programme. Les exercices deviennent alors si excitants et si sensuels que vous aurez du mal à les considérer comme de simples exercices. Mais, croyez-le ou non, il s'agit toujours d'un entraînement, conçu spécifiquement pour vous amener encore plus près de votre but : l'orgasme multiple.*

*Si les caresses de votre compagne ont provoqué chez vous une érection assez forte, c'est le moment idéal pour associer l'acte d'amour à votre programme. L'exercice 10 va vous montrer de quelle manière, mais nous devons d'abord parler des positions sexuelles. Durant toutes ces années où mes collègues et moi avons perfectionné ces techniques, une position a toujours remporté nos suffrages. D'après notre expérience, elle maximise les avantages que vous pouvez tirer de ces techniques tout en minimisant vos efforts. Je ne veux pas avoir l'air d'un ingénieur mécanicien, mais, dans cette position, tous les angles sont parfaits. Le mouvement est idéal et le contact aussi. Qui plus est, elle est extrêmement agréable.*

*Chaque couple est différent et il est fort possible que vous découvriez qu'une ou plusieurs autres positions vous conviennent mieux que celle recommandée. C'est parfait. Je ne veux en aucun cas limiter votre imagination. Essayez toutes les positions qui vous plaisent. Amusez-vous. Vous trouverez peut-être ainsi celle qui convient le mieux. Mais d'abord, laissez-moi vous en proposer une.*

*La femme est confortablement allongée sur le dos.*

*Elle désirera peut-être glisser un coussin sous ses fesses et le bas de ses reins pour se sentir plus à l'aise. Elle lève alors ses jambes en l'air, les écarte sans forcer, genoux fléchis.*

*L'homme est agenouillé entre les jambes de la femme. Remarquez qu'il doit faire peser le plus gros de son poids sur ses genoux, pas sur ses bras. Il est extrêmement important que les hanches soient le centre de gravité. Cela minimise la tension musculaire dans son torse, ce qui lui permet de détendre complètement ses muscles pendant l'exercice. C'est dans cette position qu'il pénètre sa partenaire.*

*Je sais qu'au premier abord cette position peut sembler un peu compliquée. Après tout, il s'agit de faire l'amour, pas de l'acrobatie. Mais écoutez mes arguments. Vous vous rappelez combien il est, important que vos muscles soient détendus au maximum pendant ces exercices. Dans certaines positions, il vous est tout bonnement impossible de les détendre et cela risque de rendre l'apprentissage de ces techniques beaucoup plus difficile. La position que je vous propose permet aussi à l'homme de respirer normalement. Or, je vous l'ai déjà dit, une bonne maîtrise de la respiration est extrêmement importante pour ces exercices. Bien que la position proposée ne soit pas la seule à procurer tous ces avantages, c'est, selon moi, la meilleure ... Particulièrement lorsque vous découvrirez pour la première fois l'orgasme multiple. La plupart des hommes et des femmes me disent que c'est ainsi qu'ils obtiennent les meilleurs résultats. Ils s'y habituent très rapidement et elle devient généralement leur position favorite, même s'ils en ont essayé beaucoup. Alors, donnez-lui une chance. C'est une position très excitante.*

***Croyez-moi.***

*Si vous n'êtes pas engagé dans une relation unique où il a été clairement établi que les deux partenaires sont séronégatifs, utilisez un préservatif*

## EXERCICE 10 : L'ENTRÉE DU DRAGON (EN COUPLE)



*Cet exercice commence comme l'exercice 9 (« Balade au clair de lune »). Vous êtes allongé sur le dos et votre partenaire vous fait une caresse génitale « sensate focus ». Vous allez atteindre un pic au niveau 4, puis au niveau 6. Chaque fois, vous contracterez votre muscle PC pour freiner l'excitation. Vous respirerez aussi très profondément et, à ce moment précis, votre partenaire cessera de vous caresser.*

*Si vous avez une érection assez forte au moment où vous parvenez au niveau 6, vous êtes prêt à avoir un rapport sexuel avec votre partenaire (sinon, ne vous forcez pas. Attendez le niveau 8 ou 9). Commencez alors par intervertir les positions.*

*Votre partenaire doit s'allonger sur le dos, lever les jambes, les écarter et fléchir confortablement les genoux.*

*Vous allez vous agenouiller entre ses jambes en faisant porter le plus gros de votre poids sur vos jambes et vos hanches.*

*Maintenant, entrez en elle et adoptez un rythme doux et lent. Dans cet exercice, vous n'irez jamais trop lentement. Allez et venez en roulant ou en basculant les hanches. Ne contractez pas vos muscles.*

*Il s'agit toujours d'un exercice « sensate focus » donc gratuit. Pensez à vous en caressant l'intérieur du vagin avec votre pénis. Concentrez-vous sur vos sensations. Restez dans l'ici et maintenant. Ne vous préoccupez pas de votre performance sexuelle. Votre plaisir est le seul objectif. Si vous vous sentez déconcentré, refocalisez-vous doucement sur les sensations agréables que vous éprouvez.*

*Votre compagne devrait elle aussi être totalement attentive à ses sensations. Si elle est bien concentrée, ses niveaux d'excitation devraient normalement suivre à peu près les vôtres. Vous allez vous sentir tous les deux en parfaite osmose. Vous gravirez ces pics ensemble.*

*Montez au niveau 7. Pour cela, il vous faudra peut-être accélérer progressivement votre rythme. Rien de trop rapide, simplement une cadence moyenne. Une fois parvenu au niveau voulu, freinez en contractant votre muscle PC (normalement, à ce stade, vous avez dû découvrir la méthode de contraction qui vous convient le mieux). Respirez très profondément. Cessez de bouger. Prévenez votre partenaire que vous avez atteint le niveau 7 pour qu'elle aussi suspende ses mouvements. Restez en elle et attendez que votre excitation retombe deux niveaux plus bas, cela devrait prendre quelques secondes.*

*Recommencez alors vos mouvements de va-et-vient. Cette fois, vous voulez culminer au niveau 8. Essayez de conserver un rythme modéré. Vous n'êtes pas pressé, laissez le désir vous envahir lentement. Une fois au niveau 8, contractez votre muscle PC. Prenez une grande inspiration, puis cessez de bouger quelques secondes. Prévenez votre compagne que vous avez atteint le niveau 8. Elle devrait suspendre à son tour ses mouvements, si elle ne l'a pas déjà fait. Restez en elle et laissez votre désir retomber d'au moins deux niveaux.*

*À ce stade, vous aurez peut-être envie d'arrêter l'exercice, ou vous vous sentirez prêt à aller plus loin. Si vous voulez tous les deux essayer le niveau 9, n'hésitez pas. Souvenez-vous simplement qu'à un niveau aussi élevé, vous allez devoir contracter très intensément votre muscle PC et prendre une inspiration très profonde. Si vous désirez aller jusqu'à l'orgasme, c'est parfait. Mais sentez-vous libre d'arrêter à n'importe quel moment. L'important est que vous preniez tous les deux du plaisir.*

### **Conseil :**

*Vous pouvez apprendre tout ce dont vous avez besoin sur l'art des pics sensoriels sans pratiquer le coït. À ce stade, il importe avant tout que chaque élément du couple se sente parfaitement libre de faire ce qui lui plaît. Si vous préférez limiter vos contacts à des caresses génitales, c'est très bien aussi. Et n'oubliez pas, en cas de rapport sexuel, cela doit être une relation gratuite. Ne modifiez pas le sens de ces exercices.*

## Des pics aux plateaux

*Vous êtes maintenant en mesure de découvrir la dernière technique nécessaire pour connaître l'orgasme multiple masculin :*

*Le plateau. Un plateau, c'est tout simplement un pic prolongé. Ceux que vous avez atteints dans le chapitre précédent, duraient qu'une à deux secondes. Imaginez que vous s tenez ces pics cinq, dix secondes, voire plus, avant de retomber. À la place d'un pic rapide, vous avez alors un plateau enivrant.*

*Dans les exercices qui suivent, vous allez apprendre à transformer vos pics en plateaux de quelques secondes ou de quelques minutes. Cela peut vous sembler très long à première vue, mais, une fois que vous aurez éprouvé les merveilleuses sensations que procure chaque plateau, vous rêverez qu'il se prolonge encore davantage.*

*Il y a quatre façons différentes de transformer un pic en plateau :*

- ❖ modifier votre respiration;*
- ❖ contracter votre muscle PC;*
- ❖ modifier votre rythme;*
- ❖ changer de point de concentration.*

*Je vais vous enseigner ces méthodes dans les prochains exercices. Toutes les quatre sont importantes pour des raisons que j'exposerai plus loin. En faisant ces exercices de plateaux, vous apprendrez à manipuler et à prolonger votre excitation en utilisant différents types de stimulation. Vous apprendrez aussi à « jouer » avec vos niveaux, à les contrôler et à en jouir de manière nouvelle et excitante. Cette forme de Maîtrise va vous ouvrir la voie vers votre premier orgasme multiple.*

*Ces techniques sont un peu plus compliquées que toutes celles que vous avez expérimentées jusqu'à présent, mais les bénéfices que vous en tirerez valent bien cet effort. Alors, supposons que vous êtes reposé et en forme et remettons-nous au travail. Remarquez que l'exercice 11 ne nécessite pas de partenaire, contrairement à l'exercice 12.*



## EXERCICE 11 : LA CHEVAUCHÉE FANTASTIQUE (EN SOLO)

Allongez-vous sur le dos ou asseyez-vous sur une chaise, et détendez-vous. En utilisant beaucoup de lubrifiant, commencez par une caresse génitale. Atteignez le niveau 5. En utilisant la première technique - modifier votre respiration -, vous allez transformer ce pic en un plateau au niveau 5.

Une fois au niveau 5 concentrez-vous sur l'idée d'atteindre votre premier plateau. Soyez très attentif à votre degré d'excitation. Vous devriez y arriver facilement à ce point du programme. Êtes-vous capable de sentir la différence entre le 5 et le 5,5 ?

Avant d'atteindre le niveau 6, respirez plus lentement. Ne changez rien d'autre. En modifiant le rythme de votre respiration, vous devriez éprouver une baisse d'excitation. Soyez-y très attentif. Dès que vous êtes retombé au-dessous du niveau 5, changez à nouveau le rythme de votre respiration. Cette fois, vous allez respirer plus vite - presque haleter. Si vous respirez suffisamment vite, votre niveau d'excitation devrait remonter au niveau voire plus.

En jouant simplement sur votre respiration - en alternant un rythme rapide et un plus lent -, vous devriez pouvoir tourner autour du niveau 5 (plus ou moins un demi degré). Beaucoup d'hommes appellent cela « chevaucher le 5 ». Voyez si vous pouvez rester ainsi quelques secondes au moins.

### Conseil:

Il ne faut pas faire durer trop longtemps ce type d'exercice respiratoire car vous risquez d'entrer en hyperventilation. Une minute, c'est déjà trop. Dix ou quinze secondes suffisent amplement. Vous pouvez obtenir des plateaux plus longs en utilisant les trois autres techniques.

Faites une pause, laissez votre niveau de désir retomber d'un ou deux degrés. Puis reprenez vos caresses. Cette fois, essayez un plateau au niveau 6 en utilisant la seconde technique: contracter le muscle PC.

Une fois au niveau 6, concentrez-vous sur l'idée d'atteindre votre plateau. Ne cessez pas de vous caresser. Laissez votre excitation monter. Mais, quand vous atteignez le niveau 6,5, il est temps d'agir. La manœuvre est simple : contractez plusieurs fois votre muscle PC. C'est tout. Ne changez rien d'autre; travaillez uniquement avec le muscle PC.

Cette contraction devrait freiner la montée du désir et vous faire redescendre d'un demi-niveau au moins. Continuez à vous caresser avec la même intensité et laissez votre désir remonter. Chaque fois que vous dépassez le niveau 6, utilisez votre muscle PC pour retomber. Essayez de « chevaucher » ce niveau 6 au moins dix à quinze secondes. Vous avez atteint un plateau grâce à votre muscle PC.

Maintenant, tentons la troisième technique: changer de rythme. Cette fois, vous allez transformer votre pic en plateau en modifiant le rythme de votre caresse génitale. Commencez comme si vous souhaitiez atteindre un pic au niveau 7. Une fois à ce niveau, ralentissez votre rythme. Ce changement de cadence devrait faire baisser votre degré d'excitation presque immédiatement. Laissez-vous retomber au-dessous de 7. Puis accélérez pour remonter.

Chaque fois que vous voulez intensifier votre excitation, accélérez votre caresse. Chaque fois que vous voulez la faire retomber, ralentissez. C'est aussi simple que ça. Essayez de vous maintenir sur un plateau au niveau 7 pendant au moins quelques secondes.  
Bonne chevauchée!

La quatrième méthode pour transformer un pic en plateau est de changer de point de concentration. Dans cet exercice, cela signifie déplacer votre caresse de zone génitale (l'expression aura une signification différente dans un prochain exercice). Supposons que vous caressiez le gland de votre pénis. Pour changer de point de concentration, il vous suffit de commencer à caresser vos testicules ou votre fourreau.

Cette fois, visons le niveau 8. Caressez-vous comme si vous vouliez atteindre un pic au niveau 8, mais, lorsque vous parvenez au 8, ne vous arrêtez pas. Entre le 8 et le 8,5, vous allez déplacer votre caresse. Votre excitation devrait retomber. Au moment où elle descend au-dessous du niveau 8, recommencez à caresser la zone que vous touchiez précédemment ou intensifiez votre pression.

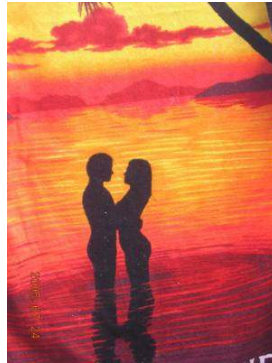
Cela devrait suffire à vous faire remonter. Si vous montez trop haut, déplacez à nouveau votre point de concentration. Utilisez cette technique pour transformer votre pic au niveau 8 en un plateau de dix à quinze secondes.

### Conseil :

La clé pour maîtriser l'art du plateau est d'apprendre à se détendre tout en continuant à se stimuler. Cela vous semblera plus facile dès que vous aurez découvert que ces quatre techniques sont vraiment efficaces. Avec un peu de pratique, vous pourrez apprendre à chevaucher des niveaux très élevés, comme le 9 ou le 9,5.

Vous pouvez aussi atteindre des plateaux avec votre partenaire. Prolonger votre excitation prolonge également le plaisir de votre compagne, ce qui fait de cet exercice un des préférés des femmes. Certains hommes trouvent plus facile d'apprendre les techniques de plateau en couple, tandis que d'autres préfèrent travailler seuls. Essayez les deux formules, si vous en avez envie, pour voir ce qui vous convient le mieux.

## EXERCICE 12 : UN ÉTÉ SANS FIN (EN COUPLE)



*Une fois de plus, allongez-vous et détendez-vous.*

*Votre compagne va commencer par une caresse génitale « sensate focus ». Cet exercice est « gratuit ». Concentrez-vous tous les deux sur vos sensations ... c'est tout.*

*Votre premier plateau va se faire au niveau 4, et vous allez y parvenir en contrôlant votre respiration. Dès que vous aurez atteint ce niveau, commencez à respirer plus lentement et plus profondément. Votre excitation devrait retomber, bien que votre partenaire continue à vous caresser. Lorsque vous êtes passé à 3,5, remettez-vous à respirer plus vite, comme si vous haletiez. Votre désir devrait remonter. Ralentissez à nouveau lorsque vous avez dépassé le niveau 4.*

*En alternant respiration lente et halètements, vous devriez pouvoir vous maintenir à un plateau de niveau 4 pendant dix à quinze secondes. Mais n'oubliez pas que vous courez le risque d'entrer en hyperventilation si vous modifiez votre respiration trop longtemps. Essayez un plateau au niveau 6. Cette fois, grâce à votre muscle PC.*

*Votre partenaire continue sa caresse. Votre désir doit augmenter. Lorsque vous allez dépasser le niveau 6, contractez plusieurs fois votre muscle PC. Votre niveau devrait se stabiliser, il peut même retomber légèrement.*

*Votre compagne poursuit sa stimulation. Concentrez-vous sur vos sensations. Chaque fois que votre niveau atteint 6,5, contractez votre muscle PC. Essayez de tenir ce plateau au moins quinze secondes.*

*Maintenant, essayez d'atteindre un plateau au niveau 7 avec la troisième technique : changer de rythme. Mais, comme vous travaillez en couple, c'est le rythme des mouvements de votre bassin que vous allez modifier.*

*Tandis que votre partenaire vous stimule, répondez à ses caresses par des légers mouvements de va-et-vient ou des roulements du bassin. N'adoptez pas une cadence trop rapide ou trop brusque. Contentez vous de mouvements doux et réguliers. Laissez le désir vous submerger.*

*Une fois dépassé le niveau 7, ralentissez ou suspendez vos mouvements. Votre excitation devrait retomber, bien que votre partenaire continue sa caresse. Si vous descendez au-dessous de 7, accélérez vos mouvements. Votre niveau devrait remonter à nouveau. C'est aussi simple que cela. En utilisant cette technique, essayez de chevaucher le niveau 7 au moins quinze secondes.*

*Maintenant essayons la quatrième technique - changer de point de concentration - pour créer Un plateau au niveau 8.*

*Dans le chapitre 6, vous avez appris à vous concentrer intensément sur les zones que vous ou votre compagne êtes en train de toucher. Mais il est possible aussi de vous concentrer sur une zone qui n'est pas touchée. Cette technique est différente de celle utilisée dans l'exercice précédent où vous déplaciez la caresse sur une autre zone génitale. Ici, vous déplacez mentalement votre concentration.*

*Supposons que votre partenaire caresse surtout le gland de votre pénis. Vous aussi, vous avez concentré toute votre attention sur cette partie de votre corps. À présent, cette zone est extrêmement sensible et vous êtes très excité. Une fois au niveau 8, essayez de vous focaliser sur une zone qu'elle ne stimule pas aussi intensément. Concentrez-vous, par exemple, sur la base de votre pénis ou sur le corps de votre compagne allongé près du vôtre. Votre excitation devrait diminuer.*

*Si votre niveau descend au-dessous de 8, reconcentrez-vous sur la zone que caresse votre partenaire. Le désir devrait s'intensifier. C'est tout. Si vous voulez que votre niveau monte, concentrez-vous sur la zone stimulée. Si vous désirez le faire baisser, concentrez-vous sur une zone moins stimulée.*

*Cela n'a rien à voir avec le fait de songer à un match de football ou à votre tante Irma. Vous n'essayez pas de quitter mentalement la pièce. Vous restez très lié à vos sensations et très lié à votre partenaire. Vous changez seulement de point de connexion.*

*En utilisant cette quatrième technique, vous devriez être capable de maintenir un plateau au niveau 8 au moins quinze secondes, sinon plus.*

### **Conseil :**

*Vous n'êtes pas obligé de suivre un ordre précis et vous n'êtes pas non plus forcé d'atteindre un niveau donné. À mon avis, il est plus facile de travailler en augmentant progressivement les niveaux. Je pense aussi qu'il vaut mieux ne pas atteindre plus de quatre plateaux en une seule séance. Gardez-en un peu pour la prochaine fois.*

## Novice au volant



*Vous avez maintenant appris quatre méthodes différentes pour créer un plateau. Certaines peuvent vous séduire plus que d'autres, ou vous réussissent mieux, mais en vérité le meilleur moyen de vivre des plateaux fabuleux de longue durée est d'utiliser ces quatre méthodes à la fois.*

*À ce stade, cela peut vous sembler infaisable puisque vous arrivez tout juste à maîtriser chacune d'elles séparément. Mais songez au moment où vous avez appris à conduire. Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti la première fois que vous vous êtes mis au volant ? Vous avez regardé la pédale d'embrayage, le levier de vitesses, les freins, la clé de contact et les clignotants en vous demandant comment arriver à tout contrôler en même temps. Pourtant, vous avez réussi.*

*Lorsque vous avez appris à conduire, vous n'avez pas appris toutes les manœuvres à la fois. Vous avez travaillé progressivement. Vous allez faire de même avec vos exercices de plateaux. Alors, pas de précipitation. Lorsque vous vous sentirez à l'aise avec une technique, essayez d'en ajouter une deuxième, et puis une troisième. Avant d'avoir le temps de vous en rendre compte, utiliser simultanément ces quatre techniques deviendra pour vous presque un automatisme.*

*Ne vous inquiétez pas si votre apprentissage est lent. Vous n'êtes pas forcé d'utiliser simultanément les quatre techniques pour atteindre de merveilleux plateaux. C'est seulement plus simple si vous êtes capable de vous servir des quatre à la fois. C'est un peu difficile à imaginer à ce stade, mais vous comprendrez avec un peu de pratique.*

## Envie de faire l'amour ?



*Vous aimez être avec votre compagne lorsque vous apprenez à obtenir ces plateaux. Mais, dès que vous commencerez à vous sentir à l'aise avec ces nouvelles techniques, vous aurez encore plus envie d'être en elle.*

*Faire l'amour avec une femme donne à beaucoup d'hommes ce petit supplément de motivation nécessaire pour prolonger leurs plateaux. Votre compagne va être aussi impliquée que vous dans cet exercice, elle atteindra peut-être même ses propres plateaux. Beaucoup de femmes multi-orgasmiques tiennent en fait un plateau à 9,9. Leur désir est si intense pendant un laps de temps si long qu'elles atteignent le niveau 10 plusieurs fois et jouissent ainsi plusieurs fois.*

*Vous allez apprendre une méthode différente - qui fonctionne mieux pour les hommes, mais j'ai pensé que vous aimeriez connaître cette information sur l'orgasme multiple.*

*Si vous vous sentez prêt à faire l'amour sans mettre de pression sur vous-même ou votre compagne, essayez d'atteindre quelques plateaux pendant le coït. Entraînez-vous à vous maintenir à différents niveaux d'excitation durant l'amour. Les quatre techniques que vous utiliserez seront toujours les mêmes : modifier votre respiration, contracter le muscle PC, modifier votre rythme ou déplacer votre point de concentration.*

*Mais vous n'avez pas besoin de faire l'amour durant l'un de ces exercices pour rendre cette expérience merveilleuse et unique. Si, à ce point du programme, vous vous sentez plus à l'aise avec la caresse génitale, ne forcez pas. Vous aurez des tas d'occasions de faire l'amour plus tard, une fois que vous aurez maîtrisé ces nouvelles techniques. Votre priorité est en ce moment de vous entraîner, inlassablement.*

## Votre premier orgasme multiple



*Allison et Daniel, avec qui vous avez fait connaissance dans l'introduction de ce livre, font à nouveau, l'amour un dimanche matin. C'est bien le même couple, mais, durant le mois qui s'est écoulé, ils ont l'impression d'avoir beaucoup changé.*

*Tout a commencé quand Daniel, en sortant de la douche, a été accueilli par Allison drapée dans une serviette de bain rayée bleu et blanc. Lorsqu'elle s'est serrée contre lui, en roulant la serviette autour de leurs corps, Daniel a immédiatement réagi.*

*A présent, ils font l'amour depuis dix minutes sur leur grand lit. Ils sont tous les deux au paroxysme du désir et Daniel sent qu'il est proche de la jouissance, mais il sait qu'Allison a besoin de cinq minutes de plus pour atteindre le plaisir. Aucun problème.*

*Ce qui était autrefois une source d'angoisse pour Daniel et de déception pour Allison a totalement disparu. À ce stade, Daniel peut avoir un orgasme puissant sans mettre un terme à leur relation sexuelle.*

*Allison, qui sait que le plaisir de Daniel ne signifie pas la fin de leur acte d'amour, devient encore plus excitée. C'est exaltant pour elle de savoir qu'il peut jouir et continuer à faire l'amour.*

*Après son premier orgasme, Daniel a toujours son érection et reprend ses mouvements de va-et-vient jusqu'à ce qu'Allison atteigne elle aussi l'acmé. En fait, Allison est si excitée qu'elle jouit bien plus vite que ne l'avait prévu Daniel.*

Daniel sent qu'il pourrait continuer à faire l'amour vingt minutes, mais ils ont rendez-vous avec des amis pour déjeuner et ne devraient pas tarder à se mettre en route. Il décide alors d'avoir son second orgasme, cette fois en éjaculant.

Il y a encore peu de temps, Daniel, comme vous, ne connaissait qu'un seul type d'orgasme : un orgasme simple accompagné d'une éjaculation. Plus maintenant. Désormais, il sait que :

- ❖ L'orgasme et l'éjaculation ne sont pas forcément simultanés ; ce sont deux phénomènes distincts dont les plaisirs peuvent être dissociés;
- ❖ Un orgasme sans éjaculation est aussi agréable, sinon plus, qu'un orgasme classique;
- ❖ Un orgasme sans éjaculation permet de conserver son érection et de continuer à faire l'amour;
- ❖ Il est possible d'avoir un deuxième orgasme peu de temps après avoir eu le premier. Il est même possible d'en avoir un troisième ou un quatrième, que vous éjaculiez ou non durant votre ou vos orgasmes. Daniel a découvert cela en en faisant l'expérience. Maintenant, c'est à vous.

Vous êtes sur le point d'avoir votre premier orgasme multiple. Préparez-vous, votre vie va peut-être complètement changer.

Vous en êtes arrivé à ce point parce que vous avez travaillé d'arrache pied. Vous avez musclé votre PC, vous avez maîtrisé les plus subtiles nuances de votre corps, fait l'ascension de pics difficiles et traversé de nombreux plateaux intimidants. Vous avez peut-être même combattu un ou deux dragons en chemin. Vous avez relevé tous ces défis, et vous y avez sans doute pris plaisir.

Dans ce chapitre, vous allez découvrir les techniques qui peuvent transformer un homme aux orgasmes sans grande saveur en un héros multi orgasmique. Si vous suivez à la lettre mes directives et si vous réalisez tous les exercices ce ne sera pas difficile. L'enthousiasme et un peu de travail sérieux sont les deux seules conditions d'admission dans ce club de héros.

### **Deux méthodes pour réussir**

Comme vous vous en rendrez bientôt compte, le secret pour séparer l'orgasme de l'éjaculation réside dans une utilisation efficace d'un muscle PC tonique. Si vous n'êtes pas complètement sûr du pouvoir de votre PC, replongez-vous dans les premiers exercices pour acquérir la musculature nécessaire. Vous arriverez bien assez tôt aux bons moments votre patience, et vos efforts seront rapidement récompensés. Mais si votre PC a parfaitement réagi dans tous les exercices précédents, vous êtes sans doute prêt à franchir les étapes finales.



*Il y a en fait plusieurs façons d'atteindre l'orgasme multiple. Dans ce chapitre, vous allez en découvrir deux. Ce choix n'est pas arbitraire. Ces deux méthodes sont celles qui me semblent les plus fiables. Ce sont celles que mes collègues et moi préférons et utilisons le plus souvent.*

*La première, nous l'appelons la technique « instantanée ». Cette méthode condensée a été mise au point par mon collègue et mentor, le Dr Michael Riskin. Il l'a baptisée « instantanée » parce qu'il peut généralement l'enseigner en une seule séance, à condition que vous ayez fait tout le travail préparatoire présenté dans les chapitres précédents. Lorsque vous entrez dans son bureau, vous êtes un homme « normal » et vous en sortez multi orgasmique. Incroyable. La seconde méthode est celle que j'utilise le plus souvent lors de mes consultations. Je suis plus conservatrice que certains de mes collègues car cette méthode est un peu plus longue à assimiler, que vous l'appreniez chez vous ou dans mon bureau. Mais les résultats sont toujours impressionnants.*

*À la clinique nous aimons bien argumenter sur les inconvénients et les avantages des différentes techniques. Cela nous permet d'avoir des conversations passionnantes autour de la machine à café mais nous savons tous que nos opinions sont strictement personnelles. En fait chacun a sa préférence et il n'y a aucun moyen de prédire quelle sera la vôtre. Je le répète, chaque homme est différent des autres et ce qui marche le mieux pour l'un plaira moins à l'autre. Nous avons tous constaté l'efficacité de ces deux méthodes et nous savons qu'elles sont toutes les deux excellentes. Dans ce chapitre, vous aurez la possibilité de les essayer et de faire votre choix.*

*Lorsque le conte de fées devient réalité*

*La technique « instantanée » du Dr Riskin est la façon la plus rapide que je connaisse pour qu'un homme atteigne son premier orgasme multiple. Elle est aussi plus facile à apprendre que la seconde méthode. Les résultats sont étonnants lorsqu'elle marche.*

*Mais attention : elle ne fonctionne pas pour tout le monde. C'est un raccourci, et les raccourcis ne sont pas toujours efficaces. La seconde méthode est beaucoup plus approfondie et beaucoup plus sûre. Elle est un peu plus longue à assimiler, mais la récompense vous attend au bout du chemin.*

*Si la méthode « instantanée » ne vous réussit pas, vous n'avez absolument aucune raison de vous décourager. Cela ne veut pas dire que vous avez un quelconque problème physiologique et que vous n'aurez jamais d'orgasme multiple. Cela signifie seulement que vous avez passé quelques minutes à essayer une nouvelle méthode et que cela n'a pas donné de résultats. Je vous propose d'abord la technique instantanée parce qu'elle permet de gagner du temps*

*Si cette technique ne vous convient pas, ne vous découragez pas. Plongez-vous immédiatement dans, la seconde série d'exercices de ce chapitre. Ils ne sont pas plus difficiles à assimiler. Les étapes sont plus détaillées, mais le processus n'est pas sorcier si vous suivez mes instructions. Oui, il vous faudra davantage de temps pour atteindre votre premier orgasme multiple, mais vous l'aurez.*

*En outre, vous apprendrez ainsi les vertus de la patience et de la persévérance. Et un jour, dans bien des années, lorsque vous lirez à vos petits-enfants «Le lièvre et la tortue », vous vous souviendrez de ces moments et direz la fable avec beaucoup plus de conviction.*

### **Ne trichez pas**

*Avant de commencer, j'aimerais rappeler une fois de plus que les techniques présentées dans ce chapitre nécessitent un muscle PC tonique et bien maîtrisé. Cela est spécialement vrai pour la technique instantanée. Vous aurez aussi besoin d'être confiant en votre capacité d'atteindre des pics et/ou des plateaux à un niveau très élevé de désir.*

*Je comprends votre envie d'en arriver aux moments de plaisir et j'apprécie votre enthousiasme. Il est difficile de ne pas se presser lorsque le nirvana vous attend, mais voilà un exemple de plus où précipitation et sexe ne font pas bon ménage. Alors, prenez le temps de faire un vrai examen de conscience. Demandez-vous à quel point vous avez suivi sérieusement ce programme jusqu'à maintenant. Soyez honnête avec vous-même. Si vous avez la moindre hésitation quant au sérieux de votre travail, c'est le moment de vous replonger dans les exercices précédents et de vous engager à fond.*

*Il n'y a qu'un seul raccourci admis dans ce livre, c'est celui que vous êtes sur le point d'apprendre. Si vous avez survolé certains des exercices précédents, vous allez être extrêmement frustré et déçu lorsque vous vous lancerez dans ceux de ce chapitre. Atteindre l'orgasme multiple est chose aisée si vous avez fait ce qu'il fallait pour cela; si vous n'avez pas assez travaillé, vous n'y arriverez sans doute pas.*

### **La méthode instantanée**

*Les exercices 13 et 14 ont été mis au point par le Dr Michael Riskin lors de son travail avec des centaines d'hommes au Centre de psychothérapie Riskin Banker Il a passé des années à perfectionner ses techniques, et je suis heureuse de pouvoir les présenter ici.*

*Même si cette méthode ne fonctionne pas pour vous, vous éprouverez du plaisir en l'essayant. Alors, lancez-vous. L'exercice 13 s'effectue en couple, contrairement à l'exercice 14.*

## EXERCICE 13 : LE MOUVEMENT MAGIQUE (EN COUPLE)

*Vous êtes allongé sur le dos. Votre compagne commence par vous faire une caresse génitale avec les mains et/ou la bouche. Laissez l'excitation vous envahir. Vous débutez en visant un pic au niveau 4. Lorsque vous avez atteint ce niveau, faites-le savoir à votre partenaire. Elle doit alors arrêter la stimulation jusqu'à ce que vous soyez retombé de quelques niveaux. Utilisez votre muscle PC pour contrôler la situation. Puis demandez à votre partenaire de reprendre ses caresses. Une fois au niveau 5, faites signe à votre compagne. Elle doit à nouveau interrompre sa stimulation et vous laisser le temps de faire retomber votre désir. Utilisez votre muscle PC si nécessaire. Poursuivez les caresses et parvenez à un pic au niveau 6. Vous devriez atteindre chaque pic en trois à cinq minutes environ. Si vous voulez prendre plus de temps, allongez vos pics en plateaux en utilisant les techniques que vous avez étudiées dans le chapitre précédent.*

*Vous allez ensuite adopter la position que je vous ai recommandée. Vous devez vous sentir suffisamment excité à ce stade et vous avez probablement une érection au moins partielle, sinon totale. Pénétrez votre partenaire et commencez par un lent mouvement de va-et-vient.*

*Respirez lentement, profondément. Concentrez-vous sur vos sensations et sur chacun de vos mouvements. Votre partenaire devrait elle aussi se focaliser sur vos mouvements et ses sensations.*

### Conseil :

*Vous traversez cette expérience ensemble. Si votre compagne contemple les fissures du plafond, cela va à l'encontre du sens même de ces techniques. Travaillez avec votre compagne lorsque vous en avez tous les deux envie. Si vous voulez vous exercer et pas elle, volez en solo.*

*Atteignez un pic au niveau 7. Puis ralentissez ou arrêtez de bouger jusqu'à ce que votre désir retombe de quelques degrés. Reprenez ou accélérez alors votre va-et-vient jusqu'au niveau 8. Laissez à nouveau votre excitation descendre de quelques degrés. Culminez ensuite au niveau 9 avant de redescendre d'un ou deux niveaux. Vous pouvez souhaiter prendre un peu plus votre temps en transformant ces pics en plateaux.*

*Voici maintenant le moment délicat. Cette fois, vous allez continuer au même rythme, dépasser le niveau 9, et atteindre le point de non-retour. (Souvenez-vous, c'est le point psychologique où il est clair que vous allez éjaculer, quoi qu'il arrive.) Dès que vous avez atteint ce point de non-retour, contractez votre muscle PC au maximum pendant dix secondes et, à cet instant précis, ouvrez les yeux. Respirez profondément. Puis reprenez vos mouvements de va-et-vient. Ne vous arrêtez pas!*

### Conseil :

*La plupart des hommes ferment instinctivement les yeux lorsqu'ils approchent de l'orgasme. Pour que cette technique marche, vous devez ouvrir les yeux quand vous contractez le muscle PC. Ne me demandez pas pourquoi. Je sais seulement que vous ne pouvez pas y arriver autrement. Garder les yeux ouverts est le point que les hommes ont le plus tendance à oublier.*

*Si vous réussissez à faire toutes ces choses en même temps, votre corps va atteindre immédiatement l'orgasme. Votre cœur se mettra à battre, vous serez en sueur et vos muscles se contracteront. Vous éprouverez toutes les sensations d'un orgasme partiel, si ce n'est total.*

*Mais vous n'éjaculerez pas. Votre muscle PC a freiné l'éjaculation tout en permettant à votre corps de ressentir l'orgasme.*

*Une fois que vous avez eu cet orgasme partiel ou total, ralentissez un peu. Détendez-vous quelques secondes, vous le méritez. Vous pouvez continuer à aller et venir, mais pas aussi vigoureusement. Adoptez une cadence calme et lente tout en respirant doucement. À cet instant, vous êtes émerveillé d'avoir éprouvé la jouissance et d'être encore en train de faire l'amour. Votre partenaire est certainement aussi émerveillée que vous. Félicitez-vous mutuellement en vous caressant. Mais ce n'est pas terminé. Votre réussite n'est que le prélude de votre plaisir.*

*Une fois que vous avez repris le contrôle de votre respiration, il est temps de remonter au pic. Accélérez progressivement votre rythme. Restez concentré. Laissez votre désir s'intensifier. Si vous souhaitez atteindre quelques pics ou quelques plateaux, allez-y.*

*Mais, à ce stade, vous préférerez sans doute aller directement au plaisir suprême. (Notez qu'à ce point de votre initiation, vous essayez seulement d'avoir deux orgasmes durant un seul rapport sexuel. Dans le chapitre II, nous parlerons plus en détail des techniques qui vous permettront de prolonger le passage d'un orgasme à un autre, d'avoir plus de deux orgasmes, etc.) Lorsque vous vous sentez à nouveau sur le point de jouir, n'essayez pas de maîtriser votre plaisir. Ne tentez pas cette fois de freiner votre éjaculation.*

*Concentrez-vous intensément sur la montée de votre excitation et laissez-vous porter par la jouissance en éjaculant. Maintenant, vous pouvez vous féliciter. Vous venez de faire l'expérience de votre premier orgasme multiple.*

*L'une des raisons pour lesquelles cette méthode instantanée ne réussit pas à tout le monde est qu'elle est difficile à acquérir, comme vous avez peut-être pu vous en rendre compte. Il faut synchroniser de nombreuses choses à la fois, particulièrement à l'instant où vous devez contracter votre muscle PC, inspirer profondément, ouvrir les yeux et continuer à aller et venir.*

*C'est plus difficile que de jouer du piano en coordonnant main droite et main gauche. La nouvelle intéressante, c'est que votre partenaire peut être un soutien extrêmement précieux au cours de cet exercice. Si elle est en parfaite harmonie avec vous, ses mouvements peuvent renforcer les vôtres.*

*Cela vous aidera beaucoup si elle prend une profonde respiration en même temps que vous. Ou si elle continue à bouger pour vous rappeler que vous devez en faire autant. Et si elle ouvre les yeux et se rend compte que nous n'avons pas ouvert les vôtres, elle peut vous le signaler. Un orgasme et demi vaut mieux qu'un.*

*Certains hommes ont deux vrais orgasmes la première fois qu'ils essaient la technique instantanée. D'autres n'y arrivent pas du tout. Mais la plupart se situent à mi-chemin entre les deux. Pour ceux-là, les premières tentatives donnent des résultats inattendus.*

*Si vous vous entraînez à la technique instantanée ou à la seconde méthode, plus classique, qui va vous être présentée, vous risquez d'éprouver un certain nombre de sensations insolites et/ou inhabituelles avant d'atteindre votre premier vrai orgasme multiple. Par exemple:*

- ❖ *Vous pouvez avoir l'impression d'avoir manqué un orgasme;*
- ❖ *Vous pouvez avoir un orgasme partiel, pas très intense;*
- ❖ *Vous pouvez avoir une éjaculation partielle sans orgasme après avoir joui une première fois.*

*Tout cela est parfaitement normal. Vous n'avez aucune raison de vous inquiéter. En fait, ces réactions physiologiques, apparemment anormales, sont des preuves évidentes que vous êtes sur la voie de l'orgasme multiple. Ce sont des signes positifs, pas négatifs. La plupart des hommes qui apprennent à devenir multi orgasmiques connaissent au moins l'une de ces réactions inhabituelles avant de maîtriser parfaitement ces techniques. Cela fait partie du processus d'apprentissage. Si vous ne vous y attendez pas, cela peut vous inquiéter. Mais si vous êtes prévenu, vous trouverez cela encourageant. Alors, ne tenez pas compte de vos inquiétudes et remettez-vous au travail. Votre premier orgasme multiple total vous attend... et il ne saurait tarder.*

*Des doutes de dernière minute avant le grand moment*

*Le premier orgasme multiple est une expérience capitale. Certains hommes veulent en partager chaque instant avec leur compagne alors que d'autres sont un peu nerveux et préfèrent apprendre à maîtriser ces techniques seul avant de célébrer en couple l'événement. Comme la plupart des exercices de ce livre, la méthode instantanée peut s'apprendre avec ou sans partenaire. C'est vraiment à vous et à votre compagne de décider si votre premier orgasme multiple sera solitaire ou partagé.*

*Si vous vous sentez un peu nerveux, l'exercice 14 vous apprendra à maîtriser la méthode instantanée sans votre compagne. Une fois que vous aurez eu seul quelques orgasmes multiples et que vous vous sentirez plus sûr de vous, vous pourrez revenir à l'exercice 13 avec votre partenaire.*

*Même si vous vivez votre premier orgasme multiple en couple, vous souhaiterez peut-être à un moment travailler seul la méthode instantanée.*

*Dans ce cas, l'exercice 14 est fait pour vous. Beaucoup d'hommes aiment s'exercer seuls et certains y tiennent absolument. Cela ne signifie pas qu'ils n'aiment pas leur compagne. Ils cherchent simplement à atteindre la perfection. Un patient m'a dit récemment: « M'entraîner en solo m'a beaucoup aidé à découvrir les subtilités de mes réactions. Maintenant, j'ai une maîtrise exceptionnelle de mon corps. Je pense que j'aurais eu plus de mal à y arriver si j'avais toujours travaillé en couple. » Comme toujours, vous et votre partenaire êtes libres de choisir ce qui vous convient le mieux. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode.*

## EXERCICE 14: EN MISSION VERS MARS EN SOLITAIRE



*Cet exercice commence comme un exercice de pics. En utilisant beaucoup de lubrifiant, caressez votre pénis. Sentez votre degré d'excitation s'intensifier. Vous devez d'abord atteindre un pic au niveau 4 en utilisant votre muscle PC (comme dans les exercices 4 et 5). Après être retombé de quelques niveaux, augmentez votre stimulation et atteignez un pic au niveau 6. À nouveau, utilisez votre muscle PC pour le contrôler. Puis montez aux niveaux 8 et 9. Pas de précipitation. Cette ascension progressive devrait durer quinze à vingt minutes au total. (Si vous souhaitez prendre encore plus votre temps, allongez ces pics en plateaux.)*

*À présent, vous allez vraiment forcer cet exercice de pics. Intensifiez encore votre stimulation et culminez au niveau 9,5.*

*Utilisez votre muscle PC pour stopper votre excitation. Vous devez parfaitement contrôler votre corps pour y arriver.*

*Vous êtes maintenant tout près du but et la tentation de vous laisser aller et d'avoir un orgasme est grand. Contenez-vous si vous en êtes capable. Vous êtes presque au bout de vos peines...*

*Votre ultime pic va se situer au point d'irréversibilité - ce point psychologique de non-retour où l'éjaculation est imminente. C'est le pic le plus haut que vous n'atteindrez jamais. Vous devez être complètement à l'écoute de votre corps à présent. Caressez intensément votre pénis, approchant de l'éjaculation. Mais au moment où vous atteignez votre point d'irréversibilité, pas une seconde plus tard, juste à cet instant précis contractez votre muscle PC. Continuez à caresser votre pénis au même rythme. Respirez très profondément.*

*Maintenant, ouvrez les yeux et gardez-les ouverts. Contractez votre muscle PC au maximum pendant environ dix secondes.*

*Si vous réussissez à faire tout cela à la fois au point d'irréversibilité, votre corps va éprouver l'orgasme. Mais si vous avez freiné grâce à votre PC suffisamment longtemps et suffisamment fort, vous n'éjaculerez pas.*

### Conseil:

*Cela peut vous sembler ridicule, mais vous devez ouvrir les yeux au moment où vous contractez votre muscle PC pour que cette technique fonctionne. D'ailleurs, c'est un événement que vous ne voulez pas rater!*

*Prenez une autre grande respiration. Ralentissez votre stimulation et laissez retomber votre degré de désir aux niveaux 8 ou 7.*

*Vous allez être très fatigué à ce moment de l'exercice et probablement en nage. Mais vous êtes proche de votre premier orgasme multiple.*

*Après vous être « reposé » un moment, intensifiez encore votre stimulation. Laissez votre excitation s'amplifier. Mais, cette fois, n'opposez plus aucune résistance au plaisir. Vous n'allez pas contracter votre muscle PC ou ralentir votre rythme.*

*Vous voulez simplement éprouver un orgasme total avec éjaculation. Vous venez de connaître votre premier orgasme multiple.*

*Je l'ai déjà dit, mais je ne le dirai jamais assez, les premières fois que vous essayez un tel exercice, vous êtes susceptible de ressentir un certain nombre des sensations inhabituelles, comme un orgasme partiel ou un orgasme « raté ». Ces réactions peuvent vous sembler anormales, mais elles sont très naturelles et il n'y a aucune raison de vous inquiéter. Votre corps découvre un nouveau mode de fonctionnement et ces symptômes sont des signes encourageants.*

*Encore une chose. Souvenez-vous que cette technique ne marche pas pour tous les hommes. Il est difficile de coordonner tant de mouvements importants au point exact d'irréversibilité. Si vous n'y arrivez pas, ne désespérez pas. Le succès n'est pas loin, avec la seconde méthode. Je le répète, cette dernière est un peu plus longue à assimiler, mais elle est aussi beaucoup plus sûre.*

### *Les trois étapes vers la connaissance*

*Lorsque j'apprends aux hommes à atteindre l'orgasme multiple, j'ai tendance à utiliser une approche plus classique que la méthode instantanée. Parce que je suis une femme, je n'aime pas préjuger de ce qu'un homme « normal » est capable de faire ou pas. Cette approche classique tient compte du large éventail de différences qui existe entre les hommes, et cela me permet d'être sûre qu'elle convient à tous. Si j'étais professeur de musique, je commencerais probablement par enseigner à mes élèves l'harmonie et le solfège. Ce n'est pas très amusant dans les premiers temps, mais c'est une base solide à partir de laquelle on peut progresser toute sa vie.*

*À la clinique, il faut généralement trois séances pour assimiler cette méthode plus longue, qu'on pourrait appeler « le programme en trois étapes ». Durant la première séance, deux exercices aident à prendre conscience des subtilités de l'éjaculation. La deuxième séance est consacrée à des exercices qui permettent d'atteindre l'orgasme multiple, et la troisième à la synchronisation et à la pratique. Nous allons faire la même chose, mais, au lieu d'avoir ces trois séances dans mon bureau, vous serez confortablement installé chez vous. Dans ce chapitre, nous étudierons les deux premières étapes. La troisième sera expliquée dans le chapitre 11.*

## ÉTAPE 1 : COMPRENDRE L'ÉJACULATION

*Que savez-vous exactement sur votre propre éjaculation? Savez-vous, par exemple, que l'éjaculation se déroule en deux temps : émission et expulsion? Si oui, vous méritez une bonne note en biologie. Si non, il est temps de parfaire votre éducation.*

*Durant la phase d'émission, le liquide spermatique commence à monter le long du canal déférent tandis que les muscles autour de la prostate se contractent par à-coups. Puis le sperme s'amasse dans le bulbe spongieux à la base du pénis.*

*Durant la seconde phase - la phase d'expulsion -, le muscle PC se contracte, propulsant l'éjaculat dans l'urètre et hors du pénis.*

*Tout cela est très intéressant, mais qu'est-ce que cela signifie au juste? Je pense que nous avons besoin d'aborder la question d'une façon un peu moins théorique. Commençons par identifier les différents personnages de la pièce. Le canal déférent est formé d'une série de canalisations qui amènent les spermatozoïdes des testicules au pénis. La prostate se trouve juste au-dessous du col de la vessie, elle sécrète elle aussi un liquide riche en sperme. L'urètre, une extension de la vessie, est ce petit canal qui court au milieu du pénis. C'est lui qui expulse l'urine et le sperme. Est-ce que cela vous semble plus clair?*

*Maintenant, revenons-en à nos deux phases. En résumant, voici ce qui se passe: durant la phase d'émission, le liquide spermatique, produit par les testicules et la prostate, s'accumule à la base du pénis, propulsé par les contractions des muscles qui entourent la prostate. Dans la phase d'expulsion, le muscle PC expulse l'éjaculat dans l'urètre, puis hors du pénis. Phase 1 : le canon est chargé. Phase 2 : le canon fait feu. C'est aussi simple que ça.*

*Le processus complet d'éjaculation - émission et expulsion - dure environ deux secondes. Pensez-y un instant. Pensez à tout ce que vous avez fait pour obtenir cette récompense de deux secondes. Pensez aux poèmes que vous avez écrits, aux fleuristes que vous faites vivre, aux histoires que vous avez inventées ... La nature est vraiment extraordinaire.*

*Il est très important que vous compreniez bien votre processus d'éjaculation, y compris son déroulement à la fraction de seconde près, si vous voulez être maître de votre corps. La plupart des hommes sont incapables de contracter leur muscle PC durant l'expulsion. En revanche, une fois que vous maîtrisez ce muscle PC, vous pouvez retarder ou empêcher consciemment l'éjaculation. Pourtant, votre corps ressent la pleine sensation de l'orgasme, y compris l'accélération cardiaque, les contractions musculaires et l'intense impression de libération. Comprendre la différence entre émission et expulsion va vous aider à distinguer ces deux phases de l'éjaculation au moment où elles se produisent. La plupart des hommes sont très conscients de la phase d'expulsion, mais ils se rendent à peine compte de ce qui se produit avant.*

*Cependant, si vous voulez être parfaitement synchronisé dans la dernière et la plus importante série d'exercices de ce livre, vous allez avoir besoin de comprendre votre éjaculation mieux qu'un homme ordinaire. C'est pourquoi j'enseigne toujours à mes patients l'exercice suivant:*



## EXERCICE 15 : PAS DE DEUX (EN COUPLE)

Allongez-vous sur le dos et demandez à votre compagne de commencer par une caresse génitale. Atteignez quelques pics à faible niveau - 4, 5 ou 6. Donnez de nombreuses indications à votre compagne pour qu'elle sache quand s'arrêter ou intensifier sa caresse. Une fois que vous avez atteint ces pics, intervertissez les positions.

Votre partenaire doit s'allonger sur le dos, jambes en l'air, légèrement fléchies. Vous allez la pénétrer et adopter un rythme lent et confortable. En prenant tout votre temps, atteignez un pic au niveau 7, puis redescendez. Culminez ensuite au niveau 8, puis redescendez. Maintenant, parvenez au niveau 9 et redescendez.

Enfin, montez jusqu'à votre point d'irréversibilité.

Mais cette fois, au moment où vous atteignez le point de non-retour, vous et votre partenaire devez arrêter de bouger.

Continuez à respirer profondément, ouvrez les yeux, concentrez-vous sur vos organes génitaux et essayez de sentir le liquide spermatique monter des testicules vers la base du pénis puis le long de l'urètre.

Avez-vous senti la montée de l'éjaculat ? Avez-vous senti le spasme du muscle PC ? Si vous vous êtes arrêté au bon moment, vous avez dû avoir l'impression que votre éjaculation de deux secondes durait cinq à dix secondes.

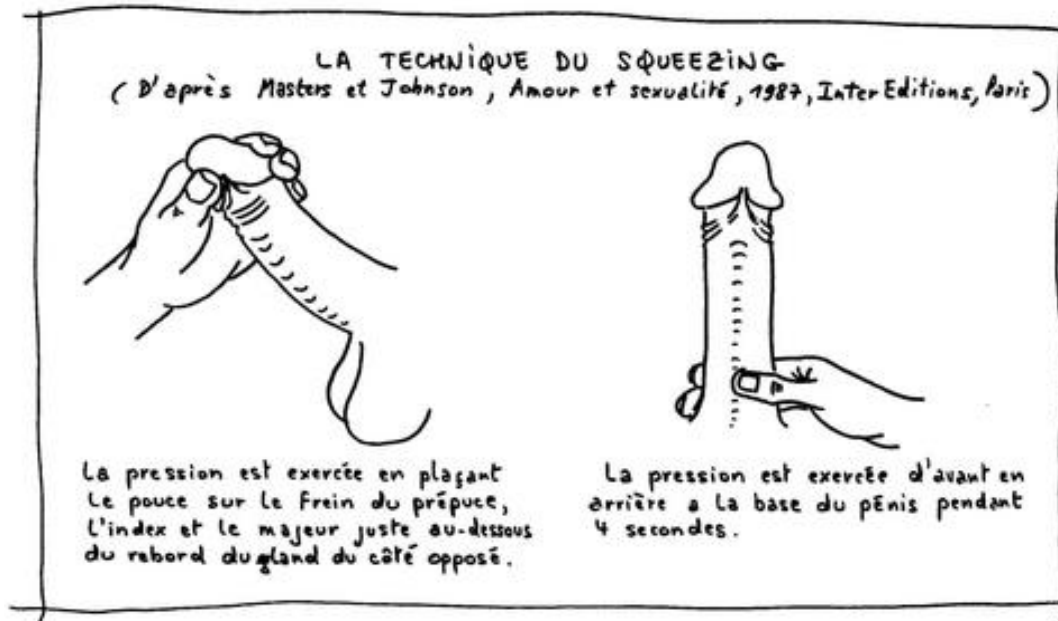
Lorsqu'ils font l'amour, la plupart des hommes vont et viennent jusqu'à l'orgasme. Il ne leur viendrait jamais à l'idée que s'arrêter puisse avoir un quelconque intérêt. Cet exercice devrait donc être une expérience inédite pour la majorité d'entre vous. Beaucoup d'hommes m'ont dit que cela leur donnait la sensation d'être dans un état de conscience modifié. Il est tout à fait normal de vous sentir un peu déboussolé, détaché du monde ou de votre corps.

La réaction de votre partenaire peut vous être extrêmement utile. Demandez-lui si elle a senti que votre éjaculation comptait plus de secousses que d'habitude ou qu'elle avait duré plus longtemps. Qu'a-t-elle éprouvé ? Pour la plupart des femmes, cet exercice est extrêmement excitant.

Dès que vous aurez réussi cet exercice, vous aurez une tout autre approche de votre éjaculation. Vous serez conscient du temps dont vous disposez entre le point de non-retour et la phase réelle d'expulsion. Vous devriez vous rendre compte que vous avez la possibilité de contracter votre muscle PC et de retarder l'éjaculation si vous le désirez. L'éjaculation peut sembler inévitable une fois que vous avez atteint le point d'irréversibilité, mais vous avez en fait tout le loisir de l'arrêter.

Comprendre votre processus d'éjaculation devrait vous donner confiance en votre capacité à contrôler votre corps, même à ces niveaux très élevés d'excitation. Avec un peu de chance, cette confiance vous permettra de ne pas céder à la panique durant la deuxième étape. Mais, avant d'en arriver là, voici un exercice qui va vous permettre de prendre conscience seul du processus de l'éjaculation.

## EXERCICE 16 : LE LONG VOYAGE (EN SOLO)



Allongez-vous sur le dos et détendez-vous (ou bien asseyez-vous sur une chaise confortable). Cet exercice commence comme un exercice de pics. En utilisant beaucoup de lubrifiant, caressez votre pénis et soyez attentif à la montée de votre excitation. Atteignez un pic au niveau 4, puis laissez votre excitation descendre de deux niveaux. Ensuite, culminez au niveau 6 et laissez votre excitation retomber. Prenez votre temps. Chaque pic devrait durer au moins trois minutes.

Reprenez la caresse jusqu'à un pic au niveau 8. Une fois encore, laissez votre excitation retomber de deux niveaux avant d'intensifier votre stimulation. Culminez au niveau 9. N'oubliez pas de respirer profondément en laissant votre excitation retomber une fois de plus.

Amplifiez la stimulation et laissez votre degré d'excitation monter jusqu'au point d'irréversibilité. Maintenant, arrêtez de vous caresser. Ouvrez les yeux et concentrez-vous intensément sur vos organes génitaux. Respirez lentement et profondément tandis que vous éjaculez. Sentez-vous le liquide spermatique s'assembler à la base du pénis? Sentez-vous le muscle PC se contracter? Sentez-vous le sperme monter le long du pénis? Si vous avez cessé de vous caresser au bon moment, vous devez avoir l'impression que votre éjaculation de deux secondes dure au moins cinq à six secondes, si ce n'est plus. Comme je l'ai déjà dit dans l'exercice précédent, il est normal de se sentir déboussolé en pratiquant cette technique.

## ÉTAPE 2: LES CLÉS DU ROYAUME

*Maintenant que vous avez un peu plus conscience de votre processus d'éjaculation, vous êtes prêt pour le coup de grâce.*

*Les deux exercices suivants sont ceux avec lesquels je préfère enseigner l'orgasme multiple. Si vous trouvez la technique instantanée difficile, problématique ou pas complètement satisfaisante - comme beaucoup d'hommes le disent, ces exercices sont faits pour vous. J'aime ces exercices et la manière dont mes patients y réagissent. Franchement, je n'ai jamais rencontré d'homme qui ne partage pas mon enthousiasme une fois qu'il avait suivi mes directives et mes conseils.*

*L'exercice 17 est conçu pour un couple et le 18 pour un homme qui préfère s'exercer seul. Vous avez travaillé pour en arriver là. Aujourd'hui, un monde nouveau s'ouvre à vous. Vos fantasmes les plus fous vont devenir réalité. Il est temps d'être récompensé de vos efforts. Vous allez bientôt posséder les clés du royaume. Ai-je oublié un quelconque cliché? Je ne crois pas. Alors, mettons-nous au travail.*

### EXERCICE 17 : LE GRAND DÉCOLLAGE (EN COUPLE)

*Vous avez besoin d'une bonne heure pour faire cet exercice. S'il y a un exercice pendant lequel vous ne voudrez pas vous presser, croyez-moi, c'est celui-là. L'homme est allongé sur le dos et sa compagne lui fait une caresse génitale « sensate focus ». Concentrez-vous sur les sensations que vous procure cette caresse tandis que monte votre niveau d'excitation. Votre compagne doit se focaliser sur ses sensations et la sensualité de la caresse.*

*Débutez par un pic au niveau 4, puis laissez votre excitation retomber de quelques niveaux. Prenez votre temps, jouissez tous les deux des sensations que vous éprouvez. Ensuite, atteignez un pic au niveau 5 et laissez votre désir redescendre.*

*Poursuivez par un pic au niveau 6. Chaque pic devrait durer au moins trois à cinq minutes. Une fois que vous êtes un peu redescendu du niveau 6, vous êtes prêt à intervertir les positions.*

*Votre compagne s'allonge sur le dos, les jambes en l'air, légèrement fléchies. Vous êtes agenouillé en faisant peser l'essentiel de votre poids sur vos jambes. Vous allez atteindre une série de pics sensoriels en faisant l'amour avec votre compagne, mais ces pics vont être très différents de ceux que vous avez connus jusqu'à présent. À partir de maintenant, ils vont être extrêmement intenses et rapides, et votre cadence restera vigoureuse. Vous allez exécuter de nombreuses contractions puissantes du muscle PC, tout en étant très concentré. Les intervalles entre les pics ne seront pas très longs.*

*C'est un exercice de vitesse très intense.*



*Commencez par pénétrer votre partenaire, puis allez et venez doucement en elle. Prenez de la vitesse. Maintenez un rythme aussi rapide que possible jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau 8. Arrêtez-vous et contractez au maximum votre muscle PC. Votre partenaire devrait elle aussi suspendre ses mouvements. Prenez une grande inspiration et ouvrez les yeux. Laissez votre excitation retomber d'un niveau.*

**Conseil :**

*Cet exercice fonctionne mieux lorsque les mouvements de votre compagne correspondent aux vôtres. L'expérience devrait être aussi intense pour elle que pour vous, et il est important qu'elle se sente libre de s'exprimer. Il n'y a qu'une seule obligation: quelle que soit son envie de continuer, elle doit s'arrêter de bouger en même temps que vous.*

*Quand vous êtes redescendu d'un niveau, reprenez à une cadence moins rapide. Essayez de changer légèrement votre angle de pénétration pour que votre pénis se place plus haut dans le vagin de votre compagne. Dès que vous avez retrouvé de l'énergie, commencez à aller et venir aussi vigoureusement que possible. Une fois au niveau 8,5, arrêtez de bouger et contractez votre muscle PC au maximum. Votre partenaire aussi doit suspendre ses mouvements. Prenez une grande inspiration et ouvrez les yeux. Laissez votre excitation retomber d'un niveau.*

*Dès que vous avez récupéré, préparez-vous à un autre sprint. Essayez de trouver un angle de pénétration encore plus large. Adoptez une cadence aussi soutenue que possible et montez jusqu'au niveau 9. Puis arrêtez-vous et contractez votre muscle PC au maximum. Votre compagne aussi doit s'arrêter. Prenez une grande inspiration et ouvrez les yeux. Redescendez d'un niveau.*

*C'est maintenant que les choses vont devenir vraiment intéressantes. Élargissez encore légèrement votre « angle d'attaque ». Lorsque vous terminerez cet exercice, votre pénis pénétrera votre partenaire presque à angle droit! Cette fois, montez jusqu'au niveau 9,5 avant de vous arrêter et de contracter votre muscle PC. Souvenez-vous que plus votre niveau d'excitation est élevé, plus votre contraction doit être puissante et votre respiration profonde. Descendez d'un niveau et rassemblez vos forces.*

*Cette fois, vous visez un niveau 9,75 ! Pointez votre pénis encore plus haut que la dernière fois. Puis maintenez un rythme aussi rapide que possible jusqu'à ce que vous atteigniez votre pic. Arrêtez de bouger, contractez votre PC au maximum, inspirez très profondément et ouvrez les yeux. Votre partenaire doit s'arrêter en même temps que vous. Tout mouvement intempestif pourrait vous faire éjaculer avant que vous ne le désiriez.*

*Votre ultime pic va être au niveau 9,9 ... votre point d'irréversibilité. C'est le grand moment. Ne paniquez pas. Souvenez vous du temps qu'il vous reste entre le point de non-retour et la phase d'expulsion. Votre pénis devrait maintenant pénétrer votre partenaire aussi haut que possible. Commencez votre sprint. Adoptez une cadence aussi rapide et vigoureuse que possible jusqu'à votre point d'irréversibilité. Maintenant, arrêtez de bouger! Contractez au maximum votre muscle PC - de toutes vos forces. Prenez une énorme inspiration. Ouvrez les yeux. Et essayez de tenir la contraction du PC au moins cinq à dix secondes.*

*À cet instant, votre corps devrait ressentir l'orgasme. Votre rythme cardiaque s'accélère, vos muscles se contractent, et vous êtes probablement couvert de sueur - mais vous n'avez pas éjaculé! Vous venez d'avoir un orgasme sans éjaculer.*

*Ensuite, reposez-vous un moment en adoptant une cadence moins rapide. Vos mouvements lents, « sensate focus », devraient vous aider à maintenir votre érection. Donnez à votre compagne des milliers de baisers pour la remercier de son aide. Mais ce n'est pas terminé.*

### **Conseil:**

*Après votre premier orgasme, votre érection peut légèrement faiblir. Sur une échelle de 1 à 10, elle risque de retomber aussi bas que 5. C'est pourquoi vous devez recommencer à bouger aussi vite que possible pour repartir à l'attaque.*

*U ne fois que vous serez tous deux prêts et dispos, il est temps de passer la ligne d'arrivée. Commencez par accélérer.*

*Laissez votre niveau de désir monter. Mais, cette fois, n'essayez pas de le maîtriser. Passez le niveau 8. Sans vous arrêter. Puis le niveau 9. Sans vous arrêter. Continuez jusqu'au point de non-retour. Laissez-vous porter par un orgasme formidable, total, avec éjaculation. Félicitations! Vous venez d'avoir un orgasme multiple. Et vous l'avez bien mérité.*

*J'appelle cet exercice « le grand décollage » parce qu'il me rappelle la façon dont décollent les avions à l'aéroport John Wayne dans le comté d'Orange en Californie. Pour éviter la pollution sonore, le pilote prend un angle de décollage très large, accélère au maximum et coupe les moteurs. De même, votre angle de pénétration est aussi grand que possible, vous adoptez la cadence la plus rapide et vous utilisez votre muscle PC pour « couper les moteurs ».*

*Une autre image aide aussi mes clients à mémoriser cet exercice. Imaginez-vous en train de monter une colline à vélo en pédalant aussi vite que possible jusqu'à un panneau indiquant « niveau 8 ». Freinez et reprenez votre respiration. Peut-être votre vélo va-t-il légèrement redescendre la colline jusqu'au panneau « niveau 7 ». Dès que vous l'apercevez, recommencez à accélérer. Cette fois, sprintez jusqu'au panneau 8,5. Freinez à nouveau, reprenez votre respiration et reculez légèrement d'un niveau. Recommencez à sprinter jusqu'au niveau 9, puis 9,5. Votre dernier sprint doit vous mener au panneau « niveau 9,9 : défense d'aller plus loin », situé à quelques centimètres du pic de la colline. Sur l'autre versant, la route dévale à pic.*

*Cette fois, sprintez aussi vite que possible et freinez de toutes vos forces pour ne pas dévaler de l'autre côté. Mais, bien que vous vous soyez arrêté devant le panneau en mettant pied à terre, l'intensité émotionnelle est telle que vous ressentez toutes les sensations de la chute sans être tombé.*

*Ces deux images - le décollage assourdi et les sprints jusqu'au pic de la colline - devraient vous aider à trouver le bon rythme et les angles de pénétration adéquats aux moments cruciaux de cet exercice. Si vous préférez une autre comparaison, n'hésitez pas à vous en servir. Je trouve en tout cas ces deux images extrêmement utiles lorsqu'on découvre ces techniques pour la première fois. Certains patients me disent que bien des années après avoir maîtrisé l'orgasme multiple, ils se sentent encore légèrement émus chaque fois qu'ils prennent l'avion à l'aéroport John Wayne.*

### **Travailler seul**

*Un jour, tout le monde saura qu'on n'a pas besoin d'un partenaire pour atteindre l'orgasme multiple. Mais, aujourd'hui, nous n'en sommes pas là. Alors, écoutez-moi et faites-moi confiance. La méthode qui suit est celle que j'utilise le plus souvent pour montrer aux hommes comment atteindre seul l'orgasme multiple. Même si vous avez la possibilité de travailler avec votre compagne, vous exercer seul accélère toujours le processus d'apprentissage. Cet exercice est conçu pour vous permettre de pratiquer les différentes techniques et d'affiner votre maîtrise. La plupart des hommes me demandent au moins quelques séances privées lorsqu'ils découvrent ces méthodes. Il y a beaucoup de choses à assimiler dans un premier temps, et ces patients me disent que travailler seuls les aides à se sentir plus sûrs d'eux.*

## EXERCICE 18: DEUX FOIS CHAMPION (EN SOLO)

Allongez-vous et détendez-vous, ou asseyez-vous sur une chaise confortable. Utilisez du lubrifiant et commencez par une caresse génitale «sensitive focus ». Vous allez débiter par quelques pics lents et détendus à niveau moyen. Je vous recommande un ou deux pics au niveau 4, suivis par un pic à 5 et un à 6. Chaque pic devrait durer entre trois et quatre minutes.

Une fois que vous avez atteint au moins trois ou quatre pics de niveau moyen, visez le niveau 8. Mais, cette fois, l'approche va être légèrement différente.

### Conseil :

Cette technique ne marche pas si vous plongez tout de suite dans le grand bain et commencez par des pics élevés de niveau 8 ou 9. Débitez lentement en vous entraînant avec des pics aux niveaux 4, 5 et 6.

Au lieu d'exercer une pression lente « sensitive focus », caressez votre pénis aussi rapidement que possible pour parvenir à un niveau 8 de désir.

Une fois à ce niveau, contractez votre muscle PC, prenez une grande inspiration - vraiment profonde - et ouvrez les yeux.

Ralentissez votre rythme et laissez votre excitation retomber de quelques niveaux. Votre prochain objectif va être le niveau 8,5.

Pour y arriver : caressez-vous aussi rapidement que possible. Une fois au niveau 8,5, contractez votre muscle PC au maximum, prenez une grande inspiration et ouvrez les yeux. Ralentissez votre rythme, respirez très lentement et laissez retomber votre excitation.

Vous allez utiliser cette méthode de caresses rapides pour parvenir aux niveaux 9 et 9,5. Une fois ces deux niveaux atteints, caressez-vous aussi intensément que possible jusqu'au point d'irréversibilité: le niveau 9,9. Parvenu à ce point, contractez votre muscle PC au maximum. Ouvrez les yeux. Respirez profondément. Tenez la contraction au moins cinq bonnes secondes, sinon plus. À cet instant, votre corps devrait éprouver l'orgasme, mais si votre muscle PC est suffisamment tonique et si vous l'avez contracté au bon moment, vous ne devez pas éjaculer. Après cette épreuve de force, vous êtes probablement essoufflé et couvert de sueur, si vous avez suivi à la lettre mes instructions. Alors, laissez-vous retomber de quelques niveaux et reprenez votre respiration. Continuez à vous caresser pour ne pas perdre votre érection. Adoptez seulement un rythme plus lent.

Prêt pour le second orgasme? Parfait. À nouveau, caressez votre pénis aussi vite que possible. Dépassez le niveau 9, puis le 9,5 et continuez à vous stimuler. Atteignez le point d'irréversibilité et allez jusqu'à l'orgasme. N'essayez pas de vous arrêter. N'utilisez pas votre muscle PC. Abandonnez-vous simplement au plaisir de cet orgasme total avec éjaculation.

## Vous savez que ça marche quand ...

Permettez-moi de vous rappeler une dernière fois que vos premières tentatives d'orgasme multiple peuvent avoir des résultats étranges ou inattendus. Vous aurez peut-être un orgasme partiel qui n'aura rien d'extraordinaire, ou l'impression d'avoir raté un orgasme. Vous pourrez même avoir une éjaculation partielle sans plaisir après votre premier orgasme. Ne soyez ni effrayé ni découragé. Ce sont des signes très positifs. Vous êtes très clairement sur la bonne voie. Votre corps a juste besoin de s'habituer à ces bouleversements. Je le répète, la plupart des hommes connaissent au moins une de ces expériences inhabituelles avant de maîtriser ces techniques. Alors, détendez-vous et savourez pleinement vos expériences.

## De la nécessité de la pratique

Assimiler les techniques de ce manuel ressemble à n'importe quelle autre forme d'apprentissage. Certains hommes sont nés sous une bonne étoile. Ils deviendront multi orgasmiques rapidement et facilement, et conserveront cette faculté qu'ils perfectionneront peut-être le reste de leur vie. Et les autres? Selon mon expérience, la plupart des hommes apprennent à maîtriser l'art de l'orgasme multiple de manière plus classique par la méthode « deux pas en avant, un pas en arrière ». Pour eux, il n'y a qu'une seule solution pour parvenir à la réussite: la pratique.

Vous détestez bien sûr ces professeurs qui vous sermonnent sur l'importance d'un travail régulier. En tout cas, moi, je déteste ça. C'est pour cela que j'ai arrêté quatre fois de prendre des leçons de violon. Mais ... hélas ... parfois il n'y a pas d'autre possibilité que de s'atteler à la tâche.

Vous êtes en train d'apprendre à utiliser votre corps d'une manière étonnante. N'espérez pas atteindre la perfection du premier coup et chaque fois. Avec un peu de pratique cependant, vous pourrez facilement maîtriser et affiner ces techniques qui vous procureront des années et des années de plaisir. L'important est de vous rappeler que si vous appliquez ces techniques, vous obtiendrez forcément des résultats. De plus, il y a des façons plus désagréables de passer vos samedis soir.

Une méthode simple pour vous perfectionner est de pratiquer les exercices du chapitre 10. Il est aussi très utile de se replonger dans ceux des premiers chapitres qui permettent de travailler la maîtrise et la technique. Entraînez-vous à atteindre des pics (exercices 6 et 7) en utilisant le muscle PC (exercices 8, 9 et 10) et à atteindre des plateaux (exercices 11 et 12). Ces exercices sont particulièrement recommandés si vous avez du mal à contrôler vos pics très élevés. Bien sûr, vous devriez toujours entraîner votre muscle PC pour qu'il soit dur comme fer.

Je voudrais encore vous présenter un exercice conçu pour affiner votre synchronisation et votre maîtrise. C'est vraiment un exercice excitant, et, même si vous ne l'essayez pas, vous devriez y jeter un coup d'œil. Cela vous donnera peut-être une idée ou deux pour l'avenir.



## EXERCICE 19: LA DIVISION DE L'ATOME (EN COUPLE)



*Comme d'habitude, vous êtes allongé sur le dos et votre compagne commence par une caresse génitale. Débutez par des pics ou des plateaux d'un niveau moyen, faciles à atteindre, disons 4, 5 ou 6. Prenez votre temps - au moins quatre ou cinq minutes à chaque niveau. Concentrez-vous sur les sensations de la caresse.*

*Lorsque vous vous sentez suffisamment excité, intervertissez les positions. Votre compagne s'allonge sur le dos, les jambes levées, les genoux légèrement fléchis. Lorsque vous pénétrez votre partenaire, assurez-vous que vos jambes, et non vos bras, supportent l'essentiel de votre poids. Commencez à aller et venir doucement en elle.*

*Essayez de parvenir à un pic au niveau 8. Lorsque vous l'atteignez, ralentissez un peu et contractez le muscle PC - une contraction moyenne, pas maximale. Votre compagne devrait ralentir elle aussi son rythme pour être en osmose avec vous. Laissez votre degré d'excitation redescendre d'un niveau. Puis reprenez de la vitesse et culminez au niveau 8,5. Ralentissez à nouveau et effectuez une contraction moyenne du muscle PC. Une fois de plus, votre compagne devrait suivre votre rythme. Laissez votre degré d'excitation retomber. Reprenez de la vitesse et culminez au niveau 9. Ralentissez, contractez votre muscle PC et laissez encore votre désir redescendre. Chacun de ces pics devrait durer au moins trois à quatre minutes.*

*À partir de maintenant, l'exercice diffère légèrement des précédents. Vous allez atteindre le point d'irréversibilité en faisant une série de pics rapides (quarante-cinq secondes ou moins) à des niveaux de plus en plus élevés. Dites-vous que vous essayez de culminer aux niveaux 9,1, 9,2, 9,3 et ainsi de suite jusqu'au niveau 9,9.*

*Cela peut sembler un peu ridicule de couper ainsi les cheveux en quatre, mais ce n'est pas si compliqué. Par exemple, ce qui sépare les niveaux 9,4 et 9,5, ce ne sont probablement que quelques mouvements de va-et-vient - peut-être même un seul. Vous allez donc en faire juste quelques-uns chaque fois que vous voudrez atteindre un pic plus élevé, et utiliser votre muscle PC pour retomber légèrement après chacun des pics.*

*Votre pic ultime devrait avoir lieu au point d'irréversibilité - le niveau 9,9. Grâce à cette approche graduelle, il vous sera sans doute beaucoup plus facile de contracter le muscle PC au bon moment, et de mener votre corps à l'orgasme sans éjaculation.*

*Après avoir éprouvé le plaisir, reposez-vous un peu en adoptant un rythme très lent et en respirant de manière régulière. Êtes-vous prêt à aller plus loin? Si vous avez conservé votre érection et que votre degré d'excitation est plutôt élevé, reprenez de la vitesse et montez jusqu'au point d'irréversibilité pour atteindre l'orgasme, cette fois avec éjaculation.*

*Cet exercice est une expérience très inhabituelle pour les deux partenaires parce qu'il ressemble presque à un plateau de très haut niveau, quand vous contractez plusieurs fois votre muscle PC à quelques secondes d'intervalle. Vous pouvez avoir l'impression d'éprouver des petits spasmes ou des mini orgasmes avant d'atteindre votre premier orgasme.*

*Si vous avez raté un de vos pics à ce niveau très élevé et que vous avez une éjaculation partielle ou même totale avec votre premier orgasme, aucune importance. C'est une technique de plaisir, pas une méthode contraceptive, et on ne décerne pas de diplômes.*

*Essayez d'avoir un autre pic et un autre orgasme, mais si vous n'arrivez pas à continuer, ne forcez pas. La prochaine fois que vous ferez cet exercice, adoptez un rythme plus mesuré. Comme la plupart des techniques que vous avez désormais apprises, cet exercice peut être pratiqué seul. En fait, c'est un exercice particulièrement bien adapté au travail en solitaire parce qu'il est plus facile de contrôler l'intensité de la stimulation avec la caresse manuelle. Puisque nous travaillons sur des modulations extrêmement subtiles du désir, toute maîtrise supplémentaire fait la différence.*



## EXERCICE 20: LE DOUBLE (EN SOLO)

Allongez-vous et détendez-vous, ou installez-vous sur une chaise confortable. En utilisant beaucoup de lubrifiant, commencez par une caresse génitale « sensate focus » en stimulant lentement votre pénis de la manière qui vous est la plus agréable. Durant la première partie de cet exercice, j'aimerais que vous atteigniez quelques pics de niveau moyen (par exemple, niveaux 4, 5 et 6) en utilisant votre muscle PC pour contrôler votre excitation à chaque pic. Essayez d'effectuer une contraction moyenne, pas maximale. N'oubliez pas de respirer profondément pour vous aider à faire redescendre votre niveau d'excitation. Prenez votre temps. Chaque pic devrait durer au moins trois ou quatre minutes.

Atteignez ensuite un pic plus élevé, au niveau 8. À présent, vous caressez probablement votre pénis avec plus d'intensité. C'est parfait, tant que vous n'essayez pas d'accélérer le processus. Continuez à utiliser le muscle PC pour contrôler votre excitation (une contraction ferme, mais pas maximale), et respirez profondément au moment de la contraction. La phase suivante de cet exercice commence au niveau 9. Essayez d'atteindre une série de mini-pics aux niveaux 9, 9,1, 9,2, 9,3 et ainsi de suite jusqu'au niveau 9,9.

Cela peut sembler compliqué, mais ce n'est pas difficile quand vous avez compris que deux ou trois caresses supplémentaires suffisent à vous faire passer d'un de ces mini-pics à l'autre. Alors, supposons que vous avez utilisé votre muscle PC pour culminer au niveau 9.

Continuez à vous caresser et deux ou trois mouvements de la main devraient vous permettre d'atteindre le niveau 9,1. Effectuez alors une contraction moyenne du muscle PC, respirez profondément et laissez votre désir retomber très légèrement (pas même d'un niveau entier). Reprenez la stimulation.

Cette fois, caressez-vous deux ou trois fois au-delà du niveau 9,1 - vous parvenez au niveau 9,2. Contractez votre muscle PC et respirez profondément en laissant votre excitation retomber. Essayez de continuer de cette manière en augmentant légèrement le niveau chaque fois, jusqu'au niveau 9,9.

Une fois arrivé au niveau 9,9, il devrait vous sembler relativement facile de contracter votre muscle PC au bon moment, permettant ainsi à votre corps de ressentir l'orgasme sans éjaculer. Comme je l'ai déjà souligné dans l'exercice précédent, ne vous inquiétez pas si vous avez raté un ou deux de ces mini-pics ou si vous avez une éjaculation partielle ou totale. Adoptez un rythme plus modéré la prochaine fois (par exemple en limitant ou en ralentissant vos mouvements).

Après votre premier orgasme, détendez-vous une minute ou deux en adoptant un rythme plus lent et plus souple. Si vous êtes d'attaque pour continuer (cet exercice est plutôt fatigant et vous en avez peut-être assez), augmentez la cadence et caressez-vous jusqu'à ce que vous ayez un second orgasme. Cette fois, n'essayez pas de retenir votre éjaculation.

## Que faire ensuite ?

Comment vous sentez-vous? L'expérience du premier orgasme multiple peut bouleverser une vie. C'est désorientant de se rendre compte de l'effet que ce processus peut avoir sur votre psychisme, de vos peurs les plus enfouies à vos fantasmes les plus inavoués. L'un des moments les plus gratifiants de mon travail de thérapeute, c'est cet instant où l'un de mes patients « comprend le truc » pour la première fois. Bien sûr, je ne peux pas être à côté de chacun d'entre vous. Mais croyez-moi, je suis de tout cœur avec vous et je suis vraiment fière du travail que vous avez accompli.

Une fois que vous avez appris à maîtriser le processus, vous aurez facilement des orgasmes multiples. Au début, vous vous conformerez studieusement au style et aux étapes de ces exercices. Mais bientôt, vous aurez une telle confiance en votre contrôle éjaculatoire que vous serez prêt à élargir vos horizons. Pour un homme imaginatif et sa compagne, c'est un monde extraordinaire qui s'ouvre. Considérez les exercices de ce livre comme « un programme de mise en condition ». J'y ai mis tout ce dont vous avez besoin pour avancer et avoir des heures de plaisir, mais ce n'est qu'un début. Bientôt, vous allez désirer affiner vos expériences.

Je suis sûre qu'à ce stade vous avez remarqué que, dans chacun des exercices de ce livre, je vous encourage à avoir votre second orgasme quelques minutes après le premier. Si je suggère que vous alliez si vite, c'est pour que vous ne soyez pas débordé par l'apprentissage de ces techniques. C'est déjà assez difficile d'avoir un premier orgasme sans éjaculation. Au début, l'important est de savoir que vous êtes capable d'en avoir un deuxième. Le temps qu'il vous faut pour atteindre cet orgasme passe au second plan.

Mais, maintenant, vous savez que vous pouvez avoir deux orgasmes à la suite sans perdre votre érection. Maintenant, vous êtes un convaincu. Vous ne souhaitez peut-être plus que votre second orgasme soit si rapide. Non ... vous voulez attendre un peu ... et attendre ... et attendre. Après tout, n'est-ce pas pour ça que vous avez travaillé?

Il est temps d'élargir votre répertoire. La plupart des entraînements sportifs débutent par des exercices d'étirement mais c'est par eux que nous allons terminer le nôtre. Commencez par étirer l'intervalle entre votre premier et votre second orgasme. Combien de temps pouvez-vous tenir? Combien de temps voulez-vous tenir? Peut-être désirez-vous ne pas éjaculer la deuxième fois pour avoir un troisième orgasme ... Ou même un quatrième! Pourquoi pas? Vous l'avez bien mérité. Désormais, voici votre nouveau credo : « Étirer, étirer, étirer. » Lancez-vous dans des expériences. Soyez imaginatif et ambitieux. Maintenant que vous connaissez le processus, vous contrôlez la situation. Et vous pourrez toujours vous raccrocher à votre programme, testé et approuvé » si vous vous perdez en chemin. Travaillez votre « timing ».

Travaillez vos techniques, votre rythme et vos positions. Mais, avant d'entreprendre quoi que ce soit, parlez-en avec votre compagne. Que désire-t-elle à présent? Quels sont ses fantasmes? Ses besoins? Laissez-vous guider par ses réponses.

L'orgasme multiple masculin est magique. Magique pour vous, magique pour votre compagne et magique pour votre couple. Les plus gros efforts sont à présent derrière vous et l'avenir rayonne de possibilités. Quels que soient les chemins que vous décidez d'emprunter, souvenez-vous que l'important est que vous en tiriez tous les deux le plus de plaisir possible.

## Que de succès !

J'aimerais terminer cette partie en vous présentant quatre hommes multi orgasmiques. Ces hommes ont tous appris récemment les techniques que vous pratiquez désormais vous aussi. Chacun d'eux a une histoire qui vaut la peine d'être racontée. Leurs motivations, leur approche de la sexualité et leur physiologie étaient différentes, mais tous avaient le même objectif: l'orgasme multiple. Maintenant qu'ils l'ont atteint, ils sont prêts à partager leurs expériences avec vous. Certains ont même des conseils à vous donner.

### **STEPHEN**

L'intérêt de Stephen pour l'orgasme multiple était une conséquence logique de sa sensualité, comme chez beaucoup d'hommes qui veulent apprendre ces techniques. La première fois que nous nous sommes rencontrés, il s'est décrit en ces termes:

« Je crois que la vie est une source infinie de plaisirs en toute circonstance. Quoi que je fasse - du ski, du vélo, de la peinture, même au travail -, j'essaie de trouver la zone de plaisir et de me rapprocher de cette zone. Pour moi, c'est le sens de la vie. Bien sûr, j'ai tenté de faire la même chose avec la sexualité. Je cherche toujours à découvrir de nouvelles techniques, à élargir « la zone ». Ne vous méprenez pas, je ne suis pas un obsédé. J'ai simplement une grande motivation personnelle, alliée à une curiosité inépuisable et à la volonté de découvrir de nouveaux horizons. C'est pourquoi j'étais attiré par l'idée de l'orgasme multiple masculin. Cela semblait s'inscrire naturellement dans ma façon de vivre. Je me souviendrai toujours de ma réaction la première fois que j'en ai entendu parler. J'écoutais à la radio un sexologue parler des premières découvertes de Kinsey. C'était plutôt ennuyeux, jusqu'à ce qu'on en arrive aux hommes multi orgasmiques.

Soudain, j'ai souri et j'ai dit à mon amie: « Ça a l'air vraiment fait pour moi. » L'objectif de Stephen, lorsqu'il a commencé à travailler à la clinique, était d'apprendre à faire l'amour aussi longtemps que possible à des niveaux très élevés. Il m'a expliqué qu'il ne voulait « pas seulement d'un orgasme multiple traditionnel ». Il désirait une expérience d'une intensité suprême. J'ai failli éclater de rire car je crois que presque toutes les expériences d'orgasmes multiples sont extrêmement intenses.

Voici comment Stephen résume son processus d'apprentissage :

« Après avoir maîtrisé les premiers exercices, il ne m'a pas fallu longtemps pour comprendre comment conserver mon érection et mon désir après le premier orgasme. Au début, je ne pouvais pas m'empêcher d'éjaculer. Cela ne m'a pas surpris. Après tout, j'avais toujours éjaculé pendant l'orgasme et mon corps réagissait de manière automatique ... Je n'espérais pas acquérir un contrôle total du jour au lendemain. Mais, même si j'éjaculais, je continuais à aller et venir aussi longtemps que je le pouvais. Dina, ma compagne, a été formidable à ce moment-là. Elle ne m'a jamais jugé, jamais critiqué et, plus important encore, elle n'a jamais essayé de m'arrêter. Elle me laissait faire absolument tout ce que je voulais. J'étais décidé à réussir coûte que coûte, mais son attitude généreuse m'a vraiment aidé.

*«Très vite, j'ai été capable d'avoir un second orgasme deux ou trois minutes après le premier. Et ce n'est qu'un début. Une fois que j'ai su maintenir mon érection et continuer à faire l'amour, j'ai commencé à explorer la « zone de plaisir ». Cinq minutes, dix, quinze, vingt ...*

*À présent, je peux éjaculer durant mon premier orgasme sans perdre mon érection et avoir une seconde éjaculation partielle durant le deuxième, ce qui pour moi est incroyable. « La clé de la réussite réside dans le fait de me concentrer complètement sur la sensation de va-et-vient dans le corps de ma partenaire. Les exercices de « sensate focus » m'ont beaucoup aidé. Lorsque Dina est lubrifiée par ma première éjaculation, l'expérience est encore plus intense. »*

## **ALEX**

*Lorsqu'il était adolescent, Alex était capable d'avoir très souvent des orgasmes multiples. Il était sûr de lui et adorait faire l'amour. Cependant, en vieillissant, il a perdu cette faculté et beaucoup de son assurance sexuelle.*

*Alex s'est présenté à mon cabinet avec sa femme Paula. Ils étaient mariés depuis six ans. Tout en assurant que de nombreux aspects de leur vie sexuelle étaient très satisfaisants, ils reconnaissaient que certains points avaient besoin d'être améliorés. Durant cette première visite, Alex a exprimé le désir d'affiner et de contrôler sa sexualité et de retrouver la magie de ses années d'adolescence. Paula était surtout préoccupée par le manque de confiance d'Alex, mais elle était aussi intriguée par l'idée de l'orgasme multiple masculin et n'avait aucun mal à imaginer les bénéfices que pourrait en tirer son couple.*

*Alex a commencé à reconquérir la faculté qu'il avait perdue en remusclant son PC. Ensuite, il a fait les exercices de pics et de plateaux avec Paula pendant le coït. Voici comment Alex évoque les premières séances avec sa femme :*

*«En faisant l'amour avec Paula, je contractais mon muscle PC à chaque pic, jusqu'au moment où j'atteignais mon point d'irréversibilité. J'avais alors ce que j'appelle un « orgasme à soixante pour cent » accompagné d'une éjaculation partielle. J'étais capable de conserver mon érection et de continuer à faire l'amour, ce qui était formidable. Mais franchement, les sensations n'étaient pas très agréables. C'était plutôt étrange, et à ce stade j'étais assez sceptique. »*

*En discutant avec Paula et Alex de ces premières séances, je me suis rendu compte qu'elles n'étaient pas complètement réussies. J'ai senti qu'Alex avait besoin de revenir un peu en arrière et de ralentir le processus. Au lieu de le pousser à pratiquer les techniques qu'il utilisait déjà, je l'ai encouragé à faire plus d'exercices de conscience de l'excitation.*

*Je pensais que ce couple aurait intérêt à approfondir les caresses « sensate focus ». Et j'avais l'impression qu'Alex devait se concentrer sur l'art d'atteindre et de prolonger des plateaux à des niveaux progressivement plus élevés. Je lui ai conseillé de s'exercer d'abord seul à atteindre des plateaux pour se sentir plus libre. Ce fut extrêmement utile, comme le confirme Alex lui-même:*

« J'ai commencé par m'exercer seul, en faisant des plateaux aux niveaux 8, 8,5, 9, 9,5. Au point d'irréversibilité, je me concentrais intensément sur mon sexe et la sensation de la caresse. À ce stade, j'avais la sensation d'un orgasme extrêmement prolongé - peut-être dix à douze secondes -, comparé à mes habituelles deux ou trois secondes. J'étais en nage, et mon cœur battait à tout rompre. C'était une expérience complètement nouvelle pour moi et très intense. Je me souviens qu'à l'époque je me disais: « Tu es peut-être sur la bonne voie. »  
« Puis j'ai essayé à nouveau de pratiquer la contraction en faisant l'amour avec Paula. Les trois premières fois, j'ai eu seulement un « orgasme à cinquante pour cent », mais, contrairement aux expériences antérieures, je n'éjaculais plus.

Mon corps était clairement en train de changer, et je me sentais vraiment encouragé. »  
A ce point du processus, j'ai décidé qu'il était temps de faire découvrir à Alex et à Paula mon exercice favori : « le grand décollage ». Alex se souvient:  
« La découverte de ce nouvel exercice a été le tournant décisif. La toute première fois que Paula et moi l'avons essayé, j'ai eu deux « orgasmes à cent pour cent » à moins de sept minutes d'intervalle. Et Paula a eu elle aussi un orgasme extraordinaire. Un vrai succès!

« Au début, il m'était plus facile d'avoir un second orgasme sans pénétrer Paula. Une fois qu'elle avait éprouvé du plaisir, nous arrêtons le coït et elle me masturbait jusqu'à ce que je jouisse. Nous avons fonctionné comme cela un moment, puis j'ai pu me sentir bien en elle jusqu'à mon second orgasme. Bien sûr, c'était beaucoup plus agréable pour elle et pour moi.  
« Je ne saurais trop insister sur ce que m'a apporté le fait de devenir multi orgasmique. En moins de deux mois, je suis passé d'un extrême scepticisme sur la question à la faculté d'avoir deux « orgasmes à cent pour cent » - l'un sans éjaculation, l'autre avec -, chaque fois que je le désirais. Devenir multi orgasmique m'a redonné confiance en ma sexualité et une assurance qu'il m'est difficile d'exprimer avec des mots. Paula me taquine tout le temps sur le sujet.

Elle dit que j'ai changé, maintenant, elle a envie de faire l'amour beaucoup plus souvent avec moi. »

## CHARLES

Charles participe chaque année à de nombreux marathons et biathlons. Étant un sportif sérieux, il était prêt à travailler les techniques d'orgasme multiple à la manière d'un athlète. Charles connaissait suffisamment bien son corps pour savoir que, s'il était patient, il pourrait devenir multi orgasmique sans problème. Voici ce qu'il a à dire:

« J'aime le sexe. Ma femme et moi avons beaucoup de plaisir à faire l'amour, et je prends la sexualité très au sérieux.

J'ai été au bout de mes limites physiques au cours de toutes sortes d'entraînements d'athlétisme, et cela a toujours porté ses fruits. Intuitivement, je savais qu'il en serait de même pour l'orgasme multiple. Si on s'entraîne régulièrement, on obtient des résultats. »

*« Ma stratégie a été de commencer par des exercices en solo pour apprendre la technique, puis de l'appliquer quand je faisais l'amour avec ma femme. Ces séances en couple étaient strictement pour le plaisir. Je faisais le travail d'entraînement tout seul. »*

*Charles avait hâte d'arriver aux résultats, pourtant il a travaillé lentement et méthodiquement - en athlète qui prend son travail au sérieux. Il s'en explique ainsi: «J'ai beaucoup travaillé mon muscle PC, mais sans jamais forcer; je savais que c'était seulement une question de temps pour que les choses s'enclenchent. Les gens forcent trop alors qu'ils ne connaissent pas leur corps. Mais les athlètes sérieux savent que cela paie de prendre son temps. Pourquoi devrait-il en être autrement pour ces exercices? »*

*La patience et le travail sérieux de Charles ont-ils porté leurs fruits? Je le laisse répondre lui-même:*

*« Cela fait presque un an maintenant que j'ai commencé à apprendre ces techniques et les résultats sont extraordinaires.*

*Comparé aux autres programmes d'exercices que j'ai pratiqués, celui-ci était facile. Je n'ai pas eu à apprendre la technique des « sprints ». J'ai seulement dû m'entraîner à atteindre des pics, des plateaux et à contrôler mon muscle PC, tout le reste est venu naturellement. Je ne peux pas vous expliquer pourquoi je n'ai pas eu besoin des derniers exercices. Mon corps a simplement trouvé sa méthode personnelle. »*

*Il y a différentes manières d'atteindre le pic de la montagne et Charles a, de manière évidente, trouvé la sienne.*

*L'objectif est de parvenir à l'orgasme multiple et, de mon point de vue, qu'importe la méthode, pourvu qu'on obtienne des résultats. Il n'est guère surprenant que la méthode de Charles continue de marcher:*

*« Quand un marathon est fini, c'est bien fini, mais quand on est multi orgasmique, il n'y a jamais de fin. Je progresse encore, bien que je ne fasse plus aucun effort. J'ai eu jusqu'à cinq orgasmes un jour en faisant l'amour avec ma femme.*

*Vous savez ce qui est le plus étrange? C'est comme si j'avais soudain découvert que mon corps était naturellement multi orgasmique. Je ne m'en étais jamais rendu compte parce que je ne savais pas que cela existait. Maintenant, j'ai le sentiment que c'est ma vraie nature et que ça l'a toujours été.*

*« Ma femme dit que, me connaissant et connaissant ma détermination, elle n'est pas surprise de mon succès et, bien sûr, elle en est ravie. Elle pense que tout s'est déroulé avec facilité parce que je suis extrêmement motivé, mais ce n'est qu'une partie de l'explication. Je me demande combien d'hommes sont comme moi et possèdent ce don « naturel » qui attend seulement d'être révélé. »*



## FREDERICK

*En dernier lieu, j'aimerais vous présenter Frederik, ingénieur des Ponts et Chaussées. Il m'a expliqué que son désir d'apprendre l'orgasme multiple était motivé par sa « fascination d'ingénieur pour les mécanismes du corps ». Les hommes comme Frederik ont une approche tellement méthodique et scientifique que, d'entrée de jeu, leur succès semble assuré.*

*Afin d'entraîner son corps à réagir de la manière dont il le désirait, Frederik a inventé son propre style pour « chevaucher le 9 ». Il a appris à se maintenir à un plateau de niveau 9 pendant dix bonnes minutes en mêlant technique respiratoire, contraction du PC et variations du rythme des caresses. Vous avez appris à atteindre des plateaux de ce type dans le chapitre 7, mais vous n'imaginiez certainement pas qu'on pouvait prolonger des plateaux si élevés jusqu'à l'orgasme. Eh bien, Frederik a réussi à le faire! Et il était tellement content du résultat qu'il s'en est tenu à cette technique et a créé son propre style d'orgasme.*

*Chevaucher une vague comme celle-ci à très haut niveau nécessite une technique différente de celles que vous avez apprises au chapitre 10. Au lieu de vous mener au bord de l'orgasme, vous tombez presque naturellement dans la jouissance après avoir prolongé des plateaux à très haut niveau. Ce type d'approche, que j'ai déjà brièvement mentionné, est celui qui ressemble le plus aux orgasmes multiples féminins.*

*Il n'est guère surprenant que Frederik ait beaucoup de commentaires à faire à ce propos : «J'ai fait le plus gros de mon entraînement en solo. J'étais capable d'atteindre seul l'orgasme multiple avant d'essayer avec ma compagne. Pour être franc, j'ai toujours pensé que la masturbation était essentielle pour bien comprendre les réactions de son corps. Je sais que certaines personnes trouvent cela un peu gênant mais moi, je crois, que cela les empêche de progresser dans le plaisir.*

*« Si vous êtes comme moi, quelqu'un de plutôt obsédé par l'idée de maîtriser une technique de ce genre, je ne pense pas qu'il soit judicieux de demander à votre compagne de participer chaque fois que vous voulez vous entraîner. De temps en temps, oui. Mais pas chaque fois. Pourtant, la pratique est décisive, en tout cas pour moi. Je n'aurais jamais pu acquérir la maîtrise que j'ai aujourd'hui sans passer beaucoup de temps à travailler seul. »*

*Frederik a appris à avoir jusqu'à quatre orgasmes avant d'éjaculer. Ses derniers mots sur la question devaient encourager tous les hommes :*

*«Impossible d'échouer! Si vous vous entraînez, vous ne pouvez que réussir, c'est aussi simple que ça ! Chaque exercice vous rapproche un peu plus du but. Quoi que vous éprouviez, chaque exercice vous apprend quelque chose. Parfois, vous le réussissez, parfois non, et quelquefois vous ne savez pas si vous l'avez raté ou non. Cela peut sembler un peu étrange, mais votre corps n'arrête pas de changer; il s'adapte et évolue constamment. Le plus important est de toujours garder une attitude positive, de s'accrocher. Et de continuer à faire travailler le muscle PC ! Un muscle PC tonique est la condition sine qua non du succès ! »*

*PARTIE 3 :*

*Les plus graves erreurs à  
éviter*



# Les 5 plus graves erreurs à éviter pour pouvoir sauver son couple



- *Est-ce possible de sauver son couple?*
- *Erreur 1: Mais je t'aime tellement*
- *Erreur 2: Les tentatives de manipulation*
- *Erreur 3: Procéder rationnellement*
- *Erreur 4: Prendre la séparation trop à cœur*
- *Erreur 5: Croire au destin*
- *Témoignages*

## Est-ce possible de sauver son couple?

*Chère lectrice, cher lecteur,*

*Vous vous trouvez séparé(e) de votre partenaire? Ou encore, votre relation fonctionne mal et vous craignez que votre partenaire ne vous laisse tomber sous peu?*

*Vous êtes insatisfait(e) et déprimé(e) par cette situation?*

*Peut-être est-ce le commencement d'un chagrin d'amour?*

*Ainsi, je suis persuadé que vous vous demandez s'il existe quelque chose que vous pourriez faire. Peut-être vous plairait-il de savoir comment agir afin de mettre toutes les chances de votre côté pour sauver votre couple et vous assurer que votre partenaire reste à vos côtés pour toujours. Cependant, vous ne savez pas quoi faire exactement. Il est même possible que vous ayez déjà tenté de nombreuses choses, avec pour unique effet celui d'éloigner encore un peu plus votre partenaire.*

*C'est un fait: les personnes qui se trouvent dans cette situation sont prêtes à tout ou presque pour sauver leur couple. Malheureusement, il faut avouer que de telles actions non ciblées, n'ont pour effet que d'accélérer la séparation à chaque fois ou presque détruisant ainsi toute perspective d'avenir avec un partenaire retrouvé.*

*Mentionnons ici qu'il est nécessaire de suivre certaines règles de comportement : certaines choses ne sont à faire sous aucun prétexte, d'autres peuvent considérablement augmenter la possibilité de sauver son couple.*

*Comme vous vous en êtes peut-être déjà aperçu, j'ai répondu dès le premier chapitre à cette fameuse question qui nous brûle les lèvres: est-il est possible de sauver son couple? Evidemment que oui!*

*Il y'a des milliers de personnes qui se sont séparées puis remises ensemble pour vivre le restant de leur vie conjointes. De fait, dans de nombreux cas, cette séparation temporaire a été l'occasion de renforcer et approfondir leur relation, chaque personne comptant de plus en plus aux yeux de l'autre. La plupart de ces couples raconte qu'après leur séparation, leur relation retrouvée fut la meilleure qu'ils aient connue de leur vie, connaissant un bonheur qu'eux-mêmes n'avaient pu soupçonner.*

*Essayez d'imaginer que vous vous comportiez d'une manière adéquate et que votre partenaire retombe sous vos charmes pour revenir auprès de vous pour de bon. Ne seriez-vous pas la personne la plus heureuse du monde? Et que dire du sentiment de bonheur extrême que procurerait l'expérience de cette relation retrouvée?*

*Je le répète de nouveau: Il existe toujours la possibilité de retrouver son ex partenaire après Une séparation! Il est même très probable que cela arrive. Sûrement connaissez-vous vous-mêmes des personnes qui se sont remises ensemble après s'être séparées. La raison en est simple: les sentiments de l'ex partenaire existent déjà, c'est à dire qu'il/elle a déjà ressenti des sentiments amoureux à votre égard. Réactiver des sentiments existants est bien plus simple que de gagner les faveurs d'une nouvelle personne forcément extérieure. Avec ce document, vous saurez comment réaliser cela.*

*Pour cela, je vous suggérerais de ne pas écouter ces personnes qui vous conseillent de prendre votre mal en patience et de passer à autre chose pour à nouveau vous sentir bien. Il est très probable qu'il faille beaucoup de temps pour qu'un chagrin d'amour passe, ou qu'une nouvelle relation digne de l'ancienne se représente.*

*Je vous le dis en connaissance de cause. A la place, je vous propose de retrouver ce que vous cherchez et qui peut vous rendre heureux: votre partenaire.*

## Erreur 1: Mais je t'aime tellement



*De nombreuses personnes ne peuvent contenir leurs émotions après une séparation et prononcent les phrases suivantes:*

*“Tu ne peux pas me quitter parce que je t’aime”*

*“Mais je t’aime tellement”*

*“Je suis fini(e) si tu me quittes, il n’y a que toi que j’aime”*

*Peu importe la manière exacte de le dire, vous n’obtiendrez absolument rien de ces déclarations. Au contraire, votre partenaire se sentira étouffé(e) et s’éloignera encore un peu plus de vous.*

*Les phrases mentionnées ci-dessus ne sont pas seulement égoïstes, elles montrent également à votre partenaire à quel point vous êtes désespéré(e) et que votre seul espoir reste de générer en lui/elle de la compassion. Or, il faut avouer que le désespoir et la compassion ne sont pas exactement ce qui nous attire vers une autre personne. C’est pourquoi il est important d’éviter ce genre de phrases.*

*Si vous avez déjà prononcé des choses similaires, ne vous en préoccupez pas: Si vous changez de comportement, votre ex partenaire en fera de même.*

*La plupart des hommes, qui expérimentent la situation selon laquelle l’ex petite amie leur dit “je veux qu’on reste amis!”, ne comprennent pas ce qui se passe. Ils essayent de récupérer leur petite amie avec les phrases typiques mentionnées ci-dessus. Mais la vérité est autre et les perspectives de réussite avec ce procédé sont très minces. L’ex petite amie va l’appeler pour sortir et faire des choses en commun alors que l’homme gardera espoir qu’elle change d’opinion et qu’elle fasse marche arrière. Cette situation survient malheureusement souvent et dans le pire des cas, la petite amie abusera de la position débile de son ex, l’utilisant à ses fins pour obtenir quelque faveur. Pire que tout, elle pourrait même lui raconter ses problèmes de cœur avec les nouveaux hommes qu’elle fréquente.*

### *Et pourquoi est-ce ainsi?*

*Les hommes font la grande erreur de mal interpréter les signes d'affection de leurs ex. Une accolade ou un simple bisou sur la joue sont interprétés comme le signal qu'elles aussi ressentent quelque chose. Mais ils éludent le fait qu'elles le font aussi à leurs amies, prouvant ainsi que cette affection est avant tout amicale.*

*Cette situation montre bien qu'au final, l'homme a gâché l'occasion de montrer à la femme ce qu'elle trouve attirant chez lui. Les femmes peuvent facilement voir dans le comportement de l'homme s'ils essayent désespérément de revenir avec elles. En clair, la femme a le sentiment que tout est entre ses mains, que c'est à elle de décider du sort de la relation, et de savoir que l'homme sera à sa disposition, ce dernier paraîtra bien moins attractif. Il est clair que peu de choses apparaissent moins attractives qu'un homme désespéré.*

*N'ayez pas peur! Si vous changez votre comportement, la partenaire également verra la situation d'une autre manière. Elle ressentira plus d'attraction pour vous et voudra revenir avec vous sous peu. Ne jamais montrer à une femme que l'on est désespéré, à la place de ça vous devrez lui montrer clairement que vous la désirez mais que vous n'avez pas "besoin" d'elle.*

*Finalement, les sentiments que votre ex partenaire possède à votre égard représentent seulement une réaction à votre comportement. Pour cela, il est clair que le mode direct, c'est à dire répéter sans cesse que vous l'aimez, sera un échec. Mais il existe des possibilités indirectes d'influencer les sentiments de votre ex partenaire pour qu'il/elle retombe amoureux(se) de vous.*



## Erreur 2: Les tentatives de manipulation



*Vous avez déjà tenté de récupérer votre ex en lui offrant des cadeaux ou en lui accordant des faveurs spéciales? Ou peut-être avez-vous essayé de le/la faire culpabiliser? Vous avez tenté de le/la rendre jaloux(se) en vous rapprochant d'autres personnes? Peut-être avez-vous-même pensé à lui montrer tout ce que vous êtes capable de lui offrir en terme de bien-être matériel et de confort?*

*Mon unique conseil sera le suivant: N'en faites pas plus! Ne faites pas ce qui pourrait vous faire perdre l'estime de votre ex. Et soyons sincères: Vous voudriez réellement que votre ex revienne uniquement parce que vous pouvez lui payer tout ce qu'il/elle veut, l'inviter au restaurant, le/la faire voyager, lui offrir des cadeaux ou pire même, qu'il/elle revienne par compassion? Bien sur que non. Au contraire: l'unique message que vous transmettez est le suivant: Moi même je n'en vauX pas la peine, en voilà pour preuve: j'en suis à vouloir manipuler mon/ma partenaire!*

*Ne vous y trompez pas! Les gens ont du flair et se rendent compte si un cadeau est sincère ou s'il n'est qu'une tentative de manipulation. Si vous avez déjà pensé de telles choses ou si vous vous êtes comporté de cette manière, demandez-vous sincèrement: Je l'ai fait pour rendre mon/ma partenaire heureux(se) ou je l'ai fait dans l'attente d'une compensation (exemple: le sexe, qu'il/elle revienne)?*

*Les tactiques de manipulation ne mènent à rien, et même si cela peut permettre certains succès au début, on ne peut pas construire une relation comme cela. Ou bien êtes-vous prêts à passer votre temps à acheter votre partenaire afin qu'il/elle reste à vos côtés? Au delà d'y perdre votre amour propre, vous y perdrez également beaucoup d'argent.*

## Erreur 3: Procéder rationnellement



*Si la rupture survient, la majorité des hommes et des femmes tentent de discuter avec le/la partenaire afin de le/la convaincre de revenir ou de ne pas partir. Un exemple: "Mais nous avons passé tant de bons moments, nous formions un beau couple. Tu ne veux pas tenter une nouvelle fois ?"*

*La raison pour laquelle ceci ne fonctionne pas est simple, si quelqu'un connaissait les raisons psychologiques qui amènent les personnes à tel ou tel choix, cela se saurait. Une des raisons de vivre une relation avec quelqu'un n'a rien à voir avec la rationalité (nous ne considérerons pas ici les relations basées sur des motifs économiques). Au lieu de ça, la volonté de commencer une relation est due à la nécessité de ressentir quelque chose, de vivre des émotions. "Le cœur a ses raisons que la raison ignore" comme dirait Pascal.*

*Il y a un meilleur chemin pour sauver son couple que la manipulation.*

*Pour que vous puissiez conserver votre amour propre et récupérer votre ex d'une manière sincère.*

*Partant de ce constat, il faut se mettre dans la tête qu'on ne génère pas de sentiments avec des arguments logiques et rationnels.*

*Vous ne pourrez pas le/la convaincre rationnellement et encore moins lui dire ce qu'il/elle devrait ressentir. Les relations amoureuses nécessitent une émotion, et celle-ci peut être générée inconsciemment par certaines attitudes de l'autre personne et non par des réflexions rationnelles. Il faut émouvoir l'autre personne pour qu'elle ait des sentiments envers vous. L'émotion est un préalable, la justification rationnelle (ce qui me plaît en lui/elle et qui fait que je l'aime) ne vient qu'après.*

*Un des facteurs les plus importants, pour qu'une personne se sente attirée par vous est la suivante:*

*Comment vous percevez-vous vous-mêmes? Vous vous sentez bien et êtes satisfait(e) ou bien vous vous sentez détruit(e) de l'intérieur et désespéré (e)? Une caractéristique typique des gens en général (reconnue par la psychologie) est la tendance à s'aligner sur les états moraux des personnes qui vous entourent.*

*Eclairons ces propos par un exemple: Avez-vous déjà passé beaucoup de temps avec une personne déprimée et au moral à zéro? Vous êtes vous senti bien en sa compagnie et vous-êtes vous amusé? Je suppose que non. Le plus probable est que vous vous soyez senti dans un état pire à l'arrivée qu'au départ. Et maintenant réfléchissez à passer du temps avec une personne euphorique connaissant un bon moment dans sa vie. Je suppose que vous vous sentiriez mieux.*

*Les relations avec votre ex ne dérogent pas à la règle. Si vous vous sentez constamment déprimé(e) en sa présence, il/elle non plus ne se sentira pas mieux. Votre ex ressentira des émotions négatives proches des vôtres et vous en attribuera la faute inconsciemment. En conséquence, il/elle tentera d'éviter les contacts avec vous un peu plus à chaque fois.*

**L'argumentation contient la réponse:**

*Si vous voulez que votre ex ait envie d'être avec vous, vous devez travailler sur vous-*

mêmes. Ainsi, votre ex remarquera vos émotions positives et se sentira bien en votre présence. Et il ne faudra pas longtemps avant que votre ex se souvienne des beaux sentiments du passé et qu'il/elle se sente à nouveau attiré(e) par vous.

L'expérience a montré que quand quelqu'un se sent bien avec lui-même avec son entourage, cette personne a bien plus de charme.

Alors, votre ex se verra au début de votre relation, reconnaissant en vous celle/celui dont il/elle est tombé(e) amoureux (se).

Que se passe-t-il si vous avez déjà fait ces erreurs? Il ne se passe rien, c'est pour cela qu'existe ce document. Si vous n'aviez fait aucune erreur, alors seriez vous peut-être encore avec votre partenaire.

## Erreur 4: Prendre la séparation trop à cœur



Ne permettez pas que votre estime personnelle dépende d'avis extérieurs!  
On a rompu avec vous ou vous affrontez une crise naissante dans votre couple? Quel malheur! Surtout ne le prenez pas pour vous et ne vous imaginez pas que vous êtes une mauvaise personne“. Si quelqu'un se consacre à la psychologie des interactions humaines pendant plusieurs années comme moi, il se rendra compte qu'on ne doit pas prendre ceci trop à cœur.  
Êtes-vous une mauvaise personne pour ne pas avoir perçu ce trouble dans les yeux de votre partenaire? Êtes-vous une mauvaise personne si votre partenaire s'est senti(e) à un moment de sa vie, déprimé(e)? Bien sûr que non! Mais il faut comprendre que ces choses puissent amener à ce que l'autre personne vous perçoive (inconsciemment) comme moins attirant(e) et que la rupture survienne pour une quelconque raison rationnelle. Il est difficile de comprendre comment notre subconscient manœuvre nos émotions envers les autres personnes.  
Pour cela, décidez de ne pas trop le prendre à cœur mais d'en profiter et d'en faire un avantage pour vous-même. Une fois que vous saurez comment contrôler votre propre bien-être émotionnel et quels sont les comportements qui peuvent influencer inconsciemment l'autre personne quant à votre attirance, le mot “problème“ vous sera étranger pour parler de votre relation.

## Erreur 5: Croire au destin

Quand se termine une relation, de nombreuses personnes pensent qu'en fait, c'est parce

qu'ils n'allaient pas bien ensemble. Cette façon de penser arrive à un tel niveau que les personnes se résignent et laissent au destin le loisir de décider du sort de leur relation. La devise ici, serait: « Si le destin a décidé que l'on soit ensemble, il/elle reviendra sans que je n'aie à m'occuper de quoi que ce soit. S'il en a décidé autrement, je ne peux rien y faire ».

Cette croyance en un destin supérieur peut avoir de graves conséquences sur votre propre vie. C'est déplorable mais les films hollywoodiens transmettent cette façon d'envisager la vie. Si vous pouvez vous identifier à cette façon de penser, alors il est grand temps de changer. Une telle passivité ne peut avoir qu'un effet négatif sur tous les aspects de votre vie. Si vous ne vous décidez jamais à prendre votre propre vie en main, il ne faut pas se plaindre si les choses tournent mal pour vous par la suite. Peut-être que prendre les responsabilités de sa propre vie vous paraît inhabituel, au point de croire à un pouvoir surnaturel comme le destin“.

Si vous commencez à vous sentir responsable, alors de nouvelles opportunités inespérées s'offriront à vous pour résoudre vos problèmes.

Mais si vous inculpez toujours le destin, alors vous n'aurez aucune influence sur votre propre vie, puisque vous supposez que tout est prédéterminé.

Vous êtes le/la responsable de votre propre vie, ce qui signifie: Si votre relation a échoué c'est également dû (en partie) à vos propres erreurs.

Si vous acceptez cette façon de penser, vous aurez en vos mains, les possibilités de solution. Ce sera seulement à ce moment là que vous pourrez savoir quelle fut l'erreur à l'origine de la rupture. Si vous y remédiez, plus personne ne rompra avec vous et plus rien ne vous empêchera de récupérer votre ex.

L'expérience montre que les gens doivent prendre conscience que leur destin est entre leurs mains et qu'il ne doit pas être attribué au monde ou aux circonstances. C'est comme cela qu'ils ressentiront une motivation nouvelle pour changer leur vie dans le bon sens.

Je vous le répète à nouveau: Hollywood ment! Il n'y a pas de destin qui régisse les relations humaines. Seul vous, tenez votre propre destin entre vos mains!

Si vous adoptez cette attitude positive, vous serez irrésistible aux yeux de nombreuses personnes. C'est quand on prend son destin en main que l'on peut vraiment avoir ce que l'on recherche.

Si votre ex représente quelque chose pour vous et si vous envisagez un avenir avec cette personne, alors n'attendez pas un signe du destin, agissez.

Aujourd'hui même!

Dans mon livre j'explique en détails comment le réaliser avec succès.

Dans mon livre " Comment sauver son couple " j'explique comment changer d'attitude, prendre en mains sa propre vie, et récupérer son ex.

## Témoignages

Grâce à vous, j'ai pu sauver mon couple. Nous avons 20 ans de mariage mais récemment nous

*avons eu de nombreux problèmes et nous parlions même de divorce. Vous ne pouvez imaginer combien je vous suis reconnaissant de m'avoir aidé à sauver mon couple avec vos précieux conseils.*

George Carbonell (51), Montpellier

*Bonjour,*

*Je ne peux pas le croire, mais mon petit ami est finalement revenu! J'avais perdu tout espoir.*

*Mille mercis pour votre aide.*

Fatima Sanya (20), Clermont-Ferrand

*Merci infiniment pour votre aide*

*Votre stratégie m'a aidé à récupérer mon grand amour.*

*Les conseils que vous m'avez fournis furent exactement le contraire de tout ce que j'avais tenté auparavant.*

*Effectivement, ça fonctionné!*

*Nous sommes maintenant un couple heureux, cela fait 3 mois et je me sens tellement bien dans ma peau que je ne peux imaginer qu'il ne me quitte à nouveau...*

Claudia Marty (34), Poitiers

*J'ai effectivement réussi à récupérer ma petite amie. Vos conseils m'ont surtout aidé à remettre de l'amour au sein de notre couple. Le meilleur de tout, c'est que pour la première fois de ma vie je suis sûr qu'elle ne me quittera plus jamais. Je ne répéterai plus les mêmes erreurs.*

Clément Pech (33), Narbonne

*Bonjour,*

*Enfin j'ai réussi à récupérer mon ex petit ami! Cela faisait un an que je tentais en vain et aujourd'hui, avec les conseils de ce livre, c'a enfin réussi. Merci, merci pour tout! Je vais continuer à suivre vos conseils et travailler sur moi-même et ma personnalité pour ne plus jamais revivre ce cauchemar.*

Geneviève Montmasson(45), Paris

*PARTIE 4 :*

*Réponses pratique à des  
questions fréquentes*

## Comment aborder une fille dans une soirée ou en boîte ?



*Elle vous plaît, vous l'avez repérée, comment aller lui parler sans vous faire jeter ? Comment l'intéresser plus d'un quart de seconde ? On vous dit tout !*

- ❖ **1<sup>ère</sup> étape :** *Le dialogue par le regard. C'est un bon moyen de l'apprivoiser doucement. Si vous lui foncez dessus directement, elle n'a pas le temps de s'y préparer et il y a de bonnes chances qu'elle vous envoie bouler. Regardez-la sans trop insister pour ne pas la mettre mal à l'aise, et dès que vous captez son regard, souriez. Puis regardez ailleurs. Attention ! Pas une autre fille, hein ? Juste ailleurs. Puis revenez vers elle, toujours en souriant. Si elle vous a regardé dans les 40 secondes qui suivent son premier regard, c'est dans la poche !*

- ❖ **2<sup>ème</sup> étape :** *A l'abordage ! Il est temps d'aller lui parler. La solution la plus efficace : échanger deux mots, juste pour vous faire remarquer. Un simple « Vous avez du feu ? » convient très bien puisque vous n'allez pas vous éterniser. Vous vous assurez juste qu'elle vous a bien remarqué, et la surprenez par la même occasion en ne profitant pas de votre demande (feu, heure ou autres) pour rester là draguer, vous l'inquiétez même un peu (il me regardait ou pas ? Je ne lui plais pas ?)*

- ❖ **3<sup>ème</sup> étape :** *Gardez un temps vos distances.*

*Regardez-la de temps en temps très furtivement et vaisez à vos activités : discussion avec vos potes, danse, préparation de cocktail, etc...*

- ❖ **4<sup>ème</sup> étape :** *Revenez vers elle. Que veut-elle boire ? C'est le moment de la jouer gentleman. Et d'avoir un minimum de choses à dire (pensez à l'actu, le ciné, les gens que vous pourriez connaître en commun dans la soirée...)*

## Comment aborder une fille sur internet ? Intéresser une fille sur un tchat ?



*Comment captiver une fille sur un chat ? Comment la convaincre de vous parler ? Toutes les astuces sont là.*

*A savoir : une fille sur un site de rencontre est hyper sollicitée. Sur meetic par exemple, pour peu qu'elle soit mignonne, elle a dès sa connexion le choix entre une trentaine de garçons, autant dire qu'il faut être persuasif !*

- ❖ **1ere étape :** *Toujours s'adresser aux filles qui viennent de se connecter. Si ça fait déjà une heure qu'elle est là, elle doit déjà avoir plusieurs conversations en cours et ça va être encore plus dur d'attirer son attention.*
- ❖ **2eme étape :** *Ne pas se contenter d'un simple « Hello ». Ca n'est pas engageant et elle risque de vous zapper aussi sec. Vous avez bien lu son profil, abordez la sur un thème qui l'intéresse et partez d'un point commun aussi large soit il : elle est fan de Woody Allen, vous aimez le cinéma américain ? Présentez-vous, dites ce que vous en pensez (en bien ou en mal mais pas de manière agressive) puis demandez lui ce qu'elle a pensé de son dernier film, elle fait de la plongée sous-marine, vous aimez la nature, demandez lui où elle a fait ses plus belles plongées... etc Posez des questions ouvertes et soyez léger !*
- ❖ **3eme étape :** *Elle ne vous répond pas ? Ne devenez pas agressif. Soit vous ne lui plaisez pas, l'insulter n'arrangera rien, soit elle est débordée et mieux vaut lui envoyer un mail qu'elle lira quand elle aura plus de temps plutôt que de vous griller en étant désagréable.*

## Quoi dire à une fille qu'on ne connaît pas ?

### *5 idées de conversation possibles :*

- *Parler des voyages que l'on a fait et lui demander où elle est allée*
- *Parler de son roman préféré et lui demander le sien*
- *Dire que vous ne connaissez rien aux nouvelles tendances et lui demander ce qui est à la mode*
- *Raconter un film qui vous a marqué et lui demander si elle a été un jour très émue ou perturbée par un film, lequel pourquoi*
- *Lui avouer un de vos défauts et lui demander de faire de même*

### *5 conversations à bannir :*

- *Lui expliquer votre travail de A à Z sans lui laisser en placer une*
- *Lui raconter votre vie depuis votre naissance sans lui poser la moindre question*
- *Lui parler de vos ex*
- *Lui raconter des mensonges dont vous risquez de ne pas vous souvenir ou qu'elle risque de démasquer si votre histoire devient sérieuse*
- *Lui parler de l'état de votre compte en banque*



## Comment demander et obtenir le numéro de téléphone d'une fille ?



*Vous avez réussi à l'aborder, bravo, mais ce serait dommage d'en rester là ! Alors voici plusieurs façons d'obtenir le sesame de son portable :*

***La méthode cache :*** « Tu me marques ton numéro là ? » en lui tendant un bout de papier et en lui souriant. Taux de réussite 90% mais il faut oser !

***La méthode rusée :*** « voilà mon numéro, - attendre qu'elle le prenne - tu me laisses le tien ? » difficile de vous le refuser après avoir pris le vôtre, on appelle ça « le pied dans la porte ! ».

***La méthode contournée :*** Vous avez un peu discuté avec elle et savez quelques trucs qui vont vous servir. Par exemple si elle a vécu en Espagne, vous pouvez lui demander quelle est la meilleure spécialité là-bas, puis le meilleur resto espagnol du coin ? Et enfin où est ce que vous pouvez la joindre pour l'inviter un soir et tester ce fameux resto...

## Comment impressionner une fille ? Faire bonne impression à une femme ?



Voici 4 trucs à ne *SURTOUT PAS* faire, vous croyez que ça l'impressionne, en fait...

- *La faire monter dans votre belle voiture : ça lui donne l'impression que vous avez quelque chose à compenser. Ça lui donne l'impression que vous voulez la bluffer avec du matériel et donc que vous la prenez pour une greluche superficielle, raté. Même si vous avez une belle voiture, dans un premier temps jouez profil bas.*
- *Lui montrer votre dextérité aux jeux vidéo, lui montrer vos records et comment vous la battez à la course de bagnoles : ça lui donne l'impression que vous êtes un gamin qui va préférer passer des soirées avec sa console et ses jeux plutôt qu'avec elle.*
- *La jouer « nature » : l'emmener au Mac Do, ne faire aucun effort vestimentaire : Elle ne va pas voir ce que vous croyez lui montrer : un garçon simple et sympathique, elle va trouver que vous ne faites aucun effort pour elle et que vous pensez qu'elle ne mérite pas mieux qu'un snack vite expédié*

- *Lui montrer vos muscles : Musclor, peu de filles sont fan, encore moins quand il s'agit d'écouter comment vous avez soulevé un poids de 89 kilos avec le petit doigt hier après-midi. Elle risque de vous prendre pour un idiot qui n'a que son corps à proposer.*

*Voici 3 trucs qui marchent vraiment :*

- *Vous intéresser à elle : que lit elle ? Quel genre de film elle préfère ? Pourquoi ? Quel est son parcours ? Comment est sa famille ? N'ayez pas peur de lui poser trop de questions, les filles adorent les garçons qui les écoutent et comme ils sont rares, ça les impressionne aussi*
- *Lui proposer de partager avec elle une activité qui rebuterait n'importe quel garçon équilibré : faire les courses, faire du shopping, aller voir une comédie romantique. Elle saura que vous faites ça pour lui faire plaisir et sera bluffée par cette délicieuse attention !*
- *L'emmener dans un très bon restaurant pas trop tape à l'œil. Pas le bouiboui du coin façon « je suis un garçon simple » ni le resto top tendance façon « regarde moi comme je suis classe » juste un très bon resto au joli décor, partager une bonne adresse avec elle, voilà un bon moyen de la rendre accro !*

## Comment réussir son premier rendez-vous ? Trucs pour assurer



### *A éviter :*

- ❖ *Se renverser la bouteille de parfum ou d'after-shave sur la tête (éloignement physique garanti)*
- ❖ *Mettre des litres de gel (et comment elle passe la main dans votre douce chevelure ?)*
- ❖ *La jouer intello si on n'a jamais supporté plus de cinq pages d'un essai (et qui va passer pour un sombre idiot à faire semblant d'avoir lu des livres qu'elle connaît par cœur ?)*
- ❖ *Frimer avec une belle voiture (vous n'avez vraiment que ça comme atout ?)*
- ❖ *Parlez de vous, votre vie, votre œuvre (vous n'avez pas rendez-vous avec une groupie ni avec une journaliste qui fait une thèse sur vous)*
- ❖ *La couper dès qu'elle parle d'un truc qui ne vous intéresse pas (simple politesse de base)*
- ❖ *Répondre au téléphone à qui que ce soit (le simple fait de mettre votre téléphone à portée de main peut être vexant, il peut être interprété comme « tu ne m'intéresse pas »)*

### *A faire :*

- ❖ *L'écouter et lui poser plein de questions sur sa vie, ses goûts, ses envies...*
- ❖ *Payer l'addition, même si elle propose de payer sa part, refuser. (vous avez envie de passer pour un radin ?)*
- ❖ *Choisir un lieu calme et chaleureux, les filles sont souvent sensibles à l'ambiance, en choisissant un endroit trop froid, vous risquez de la bloquer. Si le lieu est trop bruyant, vous ne pourrez pas parler tranquilles, alors que c'est quand même le but, au moins dans un premier temps.*
- ❖ *La faire rire. C'est facile à dire, plus difficile à faire, mais un peu de courage : moquez-vous de vous-même, listez vos défauts, vos petites manies... Les filles adorent quand les hommes ne se prennent pas trop au sérieux.*
- ❖ *La faire rêver. Parlez de vos plus beaux voyages, de vos plus belles rencontres, de choses positives. Il ne s'agit pas de frimer mais de lui faire associer à vous un certain nombre d'images agréables. Ce que vous dites lors de ce premier rendez-vous va vous définir pour les mois à venir, autant optimiser et plutôt lui faire penser aux Maldives qu'à votre dernier rhume.*

## Comment obtenir un deuxième rendez-vous ? La convaincre de vous revoir



*Vous avez passé le test du premier rendez-vous, mais va-t-elle accepter de vous revoir ? Comment lui proposer de vous voir sans faire le lourd ? Et surtout quoi lui proposer ?*

### **3 choses à lui proposer pour un oui à 99% :**

- *J'ai des places pour (mettez là quelque chose qui lui plaît : un concert d'un groupe qu'elle aime bien, un spectacle d'un humoriste qu'elle adore, un match de son sport préféré, etc), ça te dit de m'accompagner ? Convaincue ou pas par vous, elle acceptera probablement ne serait ce que pour la bonne soirée en perspective, après à vous de jouer.*
- *Je suis invité à une petite fête samedi prochain (quitte à organiser la fête après si elle est partante), tu veux bien m'accompagner ? Là, la perspective de voir des gens nouveaux, de tester un peu vos amis, vos fréquentations et la curiosité aidant, elle risque fort d'accepter.*
- *Je connais un super resto de (sa cuisine préférée, un pays où elle a vécu, une région qu'elle aime...), j'aimerais te le faire découvrir, je t'invite, tu as un soir de libre la semaine prochaine ? Le fait de la laisser déterminer le jour exclut la réponse non je ne suis pas libre ce jour là.*

### **3 choses à ne surtout pas lui proposer :**

- *De lui faire un petit dîner chez vous : C'est trop tôt, ça fait piège.*
- *D'aller au cinéma : Trop bateau, soyez un peu original : théâtre, danse, opéra, ce ne sont pas les choses à voir qui manquent*
- *D'aller à la piscine : C'est trop tôt pour lui demander de se mettre en maillot de bain devant vous, ça fait voyeur, elle va prendre peur.*

## Comment faire un cadeau à une fille ? Quoi offrir à une femme ?



**Quand :** *le premier cadeau peut intervenir très tôt à condition que ce ne soit pas trop gros. À partir d'une semaine pour un cadeau symbolique, à partir d'un mois pour un cadeau plus conséquent à condition que ce soit pour une occasion particulière, à partir d'un an pour un vrai gros cadeau.*

**Comment lui offrir :** *En le posant sur son assiette au restaurant pendant qu'elle est allée aux toilettes, en le posant sur son oreiller, en lui disant de fermer les yeux et de tendre la main, en lui concoctant un jeu de piste à énigme dans votre appartement ou carrément dans la ville.*

**Où l'acheter :** *Soit dans une boutique qu'elle aime bien soit dans un grand magasin pour qu'elle puisse changer plus facilement si nécessaire.*

**Quoi lui offrir :** *Tout dépend de l'évolution de votre relation. Avant un mois : une rose, un bouquet de fleurs, un livre, des petites choses à grignoter (chocolat, violettes, thé de qualité). À partir d'un mois : tout est possible, ça dépend de vos sentiments.*

**Quoi éviter ?** *Tout ce qui touche à la cuisine (genre livre de recettes, robot ménager, aspirateur), une bague si vous n'êtes pas très sérieusement amoureux*

## Comment surprendre une fille ? Bluffer une femme



*Comment étonner une femme ? Comment lui montrer que vous êtes différent ? Comment la bluffer ?*

### *5 Coups de bluff :*

- *Soyez ultra galant et attentionné : tenez les portes, reculez sa chaise au restaurant, prenez son manteau, aidez-la à le remettre, ramenez la jusqu'à chez elle, prenez de ses nouvelles quand elle est malade, envoyez lui des fleurs par coursier le lendemain de votre rendez-vous, payez l'addition sans commentaires, etc. Les hommes galants et élégants se font de plus en plus rares, démarquez vous facilement de la masse en vous comportant comme le plus parfait des gentlemen.*
- *Faites lui des petites surprises. Offrez lui un livre qu'elle vous a dit avoir envie de lire, apportez lui pile ce qui lui manque chez elle lorsqu'elle vous invite, les petites attentions bien pensées ne doivent en aucun cas être chères, ce qui fait leur valeur c'est leur pertinence par rapport à un désir qu'elle a exprimé ou non.*
- *Remarquez ses efforts vestimentaires. La plupart des filles, même les moins attachées aux fringues aiment quand on remarque qu'elles sont jolies, qu'elles ont fait un effort, qu'elles portent quelque chose de joli. Si c'est une vraie folle de fringues étonnez la en remarquant un détail tendance, en lui demandant si son top est de tel ou tel créateur (n'hésitez pas à potasser Vogue et Numéro avant de la voir).*
- *Accompagnez la faire du shopping sans râler, donnez lui votre avis sur les fringues en la mettant toujours en valeur : Oui tu es sublime là dedans, non ce top est mal coupé ne le prends pas. Ce n'est jamais de sa faute si ce n'est pas joli, ce n'est pas que grâce au vêtement qu'elle est belle. Attention point trop de zèle non plus : un tu es sublime à chaque sortie de cabine agace et ne fait pas avancer les choses.*
- *Cuisinez lui un bon petit plat. Pas la peine de vous lancer dans des choses impossibles, mais essayez de faire mieux que pâtes jambon. Essayez les sites de recettes pour avoir des idées, il existe beaucoup de petits plats impressionnants et faciles à réaliser (rizotto, curry de crevettes...).*



## Comment mettre une fille dans son lit ?



*Comment la convaincre de vous suivre chez vous ? Comment la persuader de coucher avec vous ?*

### **3 choses à éviter :**

- ❖ *Etre trop direct : Une fille, même la plus libertine a quand même envie de jouer le jeu de la séduction et de se donner l'impression qu'elle s'est laissé convaincre. Une demande trop directe pourrait la faire changer d'avis. Mettez la d'abord à l'aise et faites votre gentleman.*
- ❖ *L'inviter d'emblée chez vous. Vous allez la mettre en situation de méfiance, préférez aller chez elle ou la voir dans un lieu neutre pour commencer. Après quelques verres et quelques embrassades, il sera temps de l'inviter.*
- ❖ *Etre indécis ou douter de vous. Si elle n'est pas très décidée et qu'elle vous voit vous poser des questions, elle va profiter de cette faille pour se défilier.*

### **3 choses à faire :**

- ❖ *Flattez-la. Plus vous lui direz tout le bien que vous pensez d'elle plus elle se sentira en sécurité et pourra se dévoiler. N'en faites pas trois tonnes non plus, restez sincère, mais dites lui tout ce que vous pensez de bien à son sujet, et pas que des choses concernant son physique.*
- ❖ *Montrez-vous très sûr et très déterminé. Si vous commencez à la déshabiller ou à aller plus loin ne vous arrêtez pas en chemin.*
- ❖ *Mettez de l'ambiance, si ça se passe chez vous tamisez les lumières, mettez de la musique adaptée (jazz, groove, blues...) et faites un semblant d'ordre. Plus une fille sera à l'aise dans votre contexte, plus ce sera facile d'aller plus loin.*

## Comment se comporter chez une fille ?



*Vous êtes invité chez elle : Quelle attitude avoir chez une femme ? Devez vous rester dormir ?*

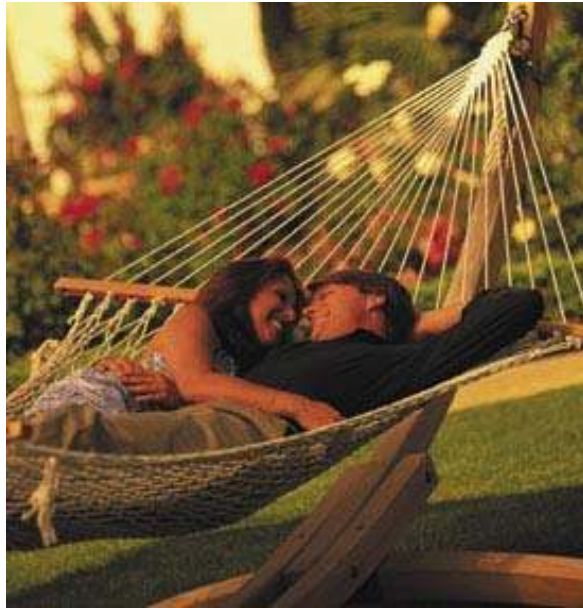
### *3 choses à faire :*

- ❖ *Venir avec un petit bouquet de fleurs. Pas le gros truc hyper cher too much, juste un petit bouquet pour lui faire plaisir.*
- ❖ *Dire des choses gentilles sur la décoration, ce qu'elle cuisine... Tout en restant sincère, il y a toujours quelque chose de beau, de bien ou de bon.*
- ❖ *Rester toute la nuit, si vous avez envie de la garder, ne vous défilez pas au milieu de la nuit, la moindre des choses la première nuit est même d'aller lui chercher un petit croissant.*

### *3 choses à éviter :*

- ❖ *Demander tout de suite où est sa chambre. Vous auriez l'air de ne penser qu'au sexe, mauvais pour l'ambiance.*
- ❖ *Lui demander si elle ne préfère pas sortir finalement. Normalement elle a un peu planifié la soirée dans sa tête, vous a peut être prévu quelques surprises : dîner ? bain ? pétales de rose sur le lit ? Si elle accepte de sortir, il y aura un genre de non-dit entre vous, ce n'est jamais bon et si elle refuse, elle se refermera un peu sur elle-même.*

## A quel rythme voir sa copine au début ?



*Tous les combien devez-vous vous voir ? Combien de rendez-vous par semaine ? Combien de tête à tête ?*

*Il n'y a pas de règle. On croit qu'il faut faire attention, ne pas être trop disponible, etc. En réalité, il faut être naturel. Si vous avez du temps et que la voir est ce que vous avez de plus agréable à faire, pourquoi vous priver ? Si vous êtes débordé, trouvez des petits créneaux à lui consacrer à 100% portable coupé etc. Ne jouez pas un jeu, sinon la relation part sur des bases faussées, c'est risqué si vous visez le long terme.*

*Se faire désirer, c'est bien, mais il n'y a pas qu'en n'étant disponible qu'un jour sur trois que vous allez y arriver. Au contraire. Il vaut mieux la voir tous les jours mais savoir garder votre espace, vos mystères : Ne lui dites pas tout ce que vous faites, pas toujours qui vous appelle... Laissez planer un peu de mystère tout en étant disponible, c'est à la fois la formule la plus naturelle et la plus efficace.*

**Comment savoir si vous lui plaisez ?**



*Est ce qu'elle vous trouve à don goût ? Est ce que le feu est vert pour l'embrasser ?*

### **10 signes qui ne trompent pas :**

- *Elle rit à toutes vos blagues*
- *Quand vous lui touchez le bras, lui effleurez l'épaule, elle n'a pas de mouvement de recul*
- *Elle vous regarde beaucoup dans les yeux*
- *Quand vous lui faites la bise, il y a comme une hésitation, un léger malaise*
- *Elle vous a fait un petit cadeau*
- *Elle est curieuse de savoir qui vous avez au téléphone*
- *Elle s'inquiète de ce que vous faites de vos week-ends, soirées...*
- *Elle fait une drôle de tête quand vous saluez une fille d'un peu trop près*
- *Elle penche un peu la tête sur le côté quand elle vous parle*
- *Elle vous invite chez elle*

### **3 faux signes qui ne garantissent rien :**

- ❖ *Elle vous donne son numéro de téléphone = Elle veut peut-être juste se débarrasser de vous. Et qui vous dit que c'est un vrai ?*
- ❖ *Elle vous laisse payer l'addition = Elle est peut être simplement fauchée. Ou intéressée par votre portefeuille.*
- ❖ *Elle vous raconte sa vie de A à Z = Elle s'ennuie probablement et a besoin de combler*

**Quand, comment présenter ma copine à ma famille ?**

*Les présentations à la famille.  
Tous les trucs pour que ça se passe le mieux possible.*

***A éviter :***

- *Présenter chacune de vos nouvelles conquêtes au bout de trois jours de relation. Ne venez pas vous plaindre après si votre mère se trompe de prénom ou raconte à la nouvelle que celle d'avant était plus grande, ou pire qu'elle est la 46ème cette année alors...*
- *La présenter si vous ne pensez pas rester avec elle un bon bout de temps. Votre copine risque d'interpréter la présentation aux parents comme une étape de consolidation de votre couple, comme une garantie de long terme, vous aurez le plus grand mal à vous dépêtrer de cette relation.*
- *Demander à votre copine de cuisiner pour inviter vos parents à dîner, elle va subir un tel stress qu'il y a 9 chances sur 10 que ça se passe mal. Risque d'engueulade, risque de ratage de dîner (brûlé,...), bref risque de catastrophe.*

***A faire :***

- *Bien préparer le terrain. Briefer votre copine sur ce qui énerve et déplaît à vos parents, idem sur ce à quoi ils sont sensibles... Penser aussi à la prévenir des coutumes et manies diverses qui pourraient la surprendre ou la mettre mal à l'aise.*
- *Ne pas trop en faire : Plus vous en dites et plus vous présentez votre copine comme la 7ème merveille du monde à vos parents plus ils risquent d'être déçus. Dites en le minimum, laissez leur la surprise.*
- *Organisez la rencontre en terrain neutre et de manière pas trop formelle. Un déjeuner plutôt qu'un dîner, par exemple.*

## Comment être romantique ?



*Être romantique sans se ridiculiser, être romantique en restant viril...*

**10 actes romantiques qui ne vous rendront pas moins viril au contraire :**

- *Lui envoyer des fleurs avec un petit mot tout simple « Je t'aime » ou « Juste pour toi »*
- *Lui envoyer un sms pour lui dire que vous pensez à elle, sans faire d'allusion sexuelle.*
- *L'inviter dans un bon restaurant et refuser qu'elle s'inquiète de l'addition.*
- *L'emmener dans un parc, vous asseoir sur un bac et l'embrasser en ignorant les passants*
- *L'inviter chez vous et lui concocter un bon petit repas en tête-à-tête avec son plat préféré et son dessert favori*
- *L'accompagner au cinéma pour voir une comédie romantique*
- *Marcher dans la rue, faire mine de vous fâcher, avancer plus vite, puis vous retourner et la prendre dans vos bras*
- *L'inviter en week-end à l'hôtel, sans autre but que flâner, et profiter du confort de la chambre*
- *Lui offrir un bijou, peu importe son prix, ce qui compte c'est surtout d'avoir tenu compte de ses goûts (argenté ou doré ? Fin ou épais ? Clinquant ou discret ?) et de lui offrir de manière un peu cérémonieuse (lui faire fermer les yeux, lui mettre sous son oreiller, ...)*
- *Lui faire une déclaration. Une vraie. Sans lui cacher la moitié de ce que vous ressentez. Lâchez-vous !*

## Comprendre les femmes



*Le langage des femmes, traduction. Ce qu'elles disent et son interprétation.*

*Quand elle dit – Il faut comprendre*

- ❖ *Mais si vas-y tu fais ce que tu veux – Si tu y vas je me vexe et je t'en veux sur dix générations*
- ❖ *Je suis fatiguée – Je n'ai pas envie de faire l'amour ce soir, câline-moi*
- ❖ *J'en ai marre, ma vie est pourrie, tout est nul – J'ai besoin d'être rassurée et chouchoutée ce soir*
- ❖ *Non t'en fait pas c'est un peu galère mais je vais me débrouiller – Si tu ne m'aides pas là je vais avoir de sérieux doutes sur tes sentiments*
- ❖ *Oh c'est une soirée filles, mais tu peux venir si tu veux – Ne viens pas ne viens pas s'il te plaît !*
- ❖ *J'ai trop envie de sushis – Tu commandes japonais ou tu fais à manger, mais moi je ne fais rien ce soir*
- ❖ *Ces chaussures ? Je les ai depuis des mois – Je ne te dirai pas combien elles ont coûté et tu ne me fera pas culpabiliser de mon shopping*
- ❖ *Je vais juste chez H&M voir un truc que j'ai repéré, j'en ai pour une heure – Tu peux aller te balader et faire ta vie cet après midi, tu ne me verra pas avant la fermeture des boutiques*
- ❖ *Tu viens dans le lit ? – J'ai envie de toi*
- ❖ *Qu'est ce que tu fais demain soir ? – On se voit demain soir*

**Quel look pour plaire aux filles ?**



*Comment s'habiller pour un rendez-vous avec une femme ? Quoi porter ? Comment choisir ses vêtements pour aller à une « date » ?*

***A éviter :***

- *Les tenues trop sport, elle aurait l'impression que vous n'avez fait aucun effort pour lui plaire*
- *Les chaussettes blanches dans les chaussures noires*
- *Les chaussettes, chemises ou cravates avec des dessins*
- *Les tee-shirts à message humoristique*
- *Les vêtements trop tendance, vous risquez de passer pour un minet pas très sérieux qui n'en veut qu'à son corps ou alors pour un asexué bon à être son meilleur ami et à l'emmener faire du shopping*

***A faire :***

- *Choisir des vêtements de qualité : pull en cachemire, tee-shirt en beau coton, ...*
- *Faire particulièrement attention aux chaussures. On y prête pas assez attention et c'est pourtant ce que beaucoup de filles regardent en premier. Elles doivent être en cuir, sobres, élégantes et bien cirées.*
- *Bien repasser votre chemise, tee-shirt ou pull*
- *Porter des vêtements qui vous mettent en valeur : vous êtes bien musclé : moulez légèrement vos pectoraux, vous avez les yeux verts, portez une couleur foncée pour les faire ressortir...*

**Comment la convaincre de rentrer chez**



## elle après l'amour ?

*10 choses à dire en fonction des circonstances pour qu'elle comprenne qu'elle doit partir sans se vexer*

- ❖ *J'ai une réunion très tôt demain matin, je risquerais de te réveiller à l'aube*
- ❖ *J'ai besoin d'une bonne nuit et impossible de m'en tenir à dormir quand tu es à côté de moi*
- ❖ *J'aime trop traîner au lit avec toi, si tu restes, je n'arriverai jamais à me lever demain matin*
- ❖ *L'eau va être coupée pendant la nuit jusqu'à demain soir, je ne veux pas te faire subir ça*
- ❖ *Je suis insomniaque, tu ne vas pas bien dormir avec moi*
- ❖ *Je n'ai ni brosse à dent ni tee-shirt à te passer*
- ❖ *Ma mère doit passer demain matin récupérer son mixeur*
- ❖ *J'ai une réunion petit-déjeuner avec mon patron ici à 8h*
- ❖ *Je te préviens, je ronfle*
- ❖ *J'ai envie d'être un peu seul, mais promis je dors chez toi demain.*

## Comment lui dire Je t'aime ?



*Vous l'aimez ? Vous en êtes fou ? Comment lui avouer vos sentiments ?  
Le mieux est encore de lui dire tout simplement, il suffit de trouver le bon moment*

***A éviter :***

- *Pendant ou juste après l'amour, c'est le moment où c'est le plus facile et le plus évident pour vous, mais elle peut croire que c'est uniquement lié à ce qui vient de se passer et donc que vous ne l'aimez que pour el sexe.*
- *Après une dispute. Elle pourrait croire que vous dites ça pour l'amadouer, ou pire elle pourrait penser qu'il faut qu'elle déclenche une dispute pour vous le faire dire.*
- *Quand elle veint d'accomplir quelque chose dont elle est fière. Elle pourrait penser que votre amour est lié à sa réussite et donc fragile car menacé par ses éventuels échecs.*

***A choisir :***

- *A la fin d'un repas romantique*
- *En lui offrant un bijou*
- *En lui chuchotant à l'oreille au cinéma*
- *Au téléphone pendant un déplacement professionnel de l'un d'entre vous*
- *En lui faisant livrer un bouquet, le marquer dans la petite enveloppe*
- *En lui faisant livrer de l'eau avec un mot « Vivons d'amour et d'eau fraîche »*
- *En l'emmenant à Venise*

**Elle me rejette, elle est distante,  
comment la reséduire ?**



*Comment faire quand elle est distante ? Comment se comporter si elle n'appelle pas ? Comment rallumer la flamme ?*

***A éviter :***

- *Laisser tomber et croire qu'elle ne vous aime pas, c'est probablement un doute sur vos sentiments qui la rend distante, c'est donc le meilleur moyen d'aggraver la situation.*
- *Attendre qu'elle revienne vers vous, elle attend que vous veniez vers elle, ça peut durer longtemps.*
- *La laisser tranquille et lui suggérer de sortir de son côté, elle pourrait l'interpréter comme un désintérêt de votre part et un manque de soutien.*

***A faire :***

- *Poser des questions, essayer de comprendre ce qui ne va pas, une femme ne devient pas distante sans raison*
- *Vous montrer présent, la rassurer, la câliner*
- *Etre positif dans votre discours, l'inclure dans vos visions d'avenir*
- *L'emmener en week-end, elle a peut-être juste besoin d'un peu d'air*
- *Lui organiser une petite fête surprise avec ses meilleurs amis*

## Conseils de drague



*Draguer, c'est facile, il suffit de comprendre quelques trucs de base pour pouvoir séduire n'importe quelle femme ou presque !*

*Pour draguer il faut commencer par être sûr de vous.*

*Si vous n'êtes pas tout à fait à l'aise, si votre timidité vous bloque, vous n'irez nulle part. Pourquoi ? Parce qu'une fille, si on la drague doit se sentir en confiance, si vous avez peur, vous allez lui faire peur et ça ne marchera pas.*

*Quelques trucs pour améliorer votre confiance : Faites la liste de vos qualités et repensez-y régulièrement. Faites la liste des défis que vous avez relevés, de toutes vos réussites (amoureuses, professionnelles, personnelles, sportives...) et dès que vous craignez l'échec, relisez ce papier.*

*En cas de panique : Respirez ! 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration à faire une dizaine de fois d'affilée dès que vous sentez le stress monter.*

*La philosophie à adopter : Vous gagnez à être connu, donc vous allez vers les femmes pour leur plaisir, pourquoi serait-ce compliqué ?*

*C'est vrai, vous allez proposer à une femme de partager avec vous de bons moments, elle a tout à gagner, alors de quoi avez vous peur ?*

*La positive attitude est de mise si vous faites la tête ou avez l'air angoissé, pourquoi est-ce qu'une femme craquerait pour vous ?*

*Souriez, parce que c'est rassurant, c'est agréable, ça montre que vous êtes heureux et pas un pathétique désespéré, ça donne l'impression qu'avec vous la vie sera plus gaie, plus agréable.*

*Elegance, courtoisie et politesse sont vos meilleurs alliés.*

*Elegance : Les filles apprécient les belles tenues. Un homme bien habillé se démarque tout de suite.*

*Courtoisie et politesse : L'aider à porter un bagage peut permettre le contact. Lui tenir la porte également. De plus, plus vous serez attentionné et poli, plus vous vous démarquerez des imbéciles qui abordent les filles dans la rue à la sauvage.*

*Ce que vous devez dire ? Tout dépend du lieu où vous vous trouvez*

## Plaire aux femmes



*Et si plaire à la femme était beaucoup plus facile que ce que l'on raconte ?*

*Déjà il y a plein de sortes de femmes, donc plein de goûts et d'attentes différentes ! Cela dit il y a une forte attente commune qui se résume à ça :*

*Un homme qui plaît aux femmes c'est un homme :*

❖ **Rassurant.**

*Il y a plein de façons d'être rassurant : Avoir confiance en soi, sourire, l'inviter (c'est un moyen de lui montrer que vous la protégez), avoir une belle carrure, avoir une voix grave...*

*Bien sûr vous n'avez pas besoin de TOUS ces attributs, mais un est déjà une bonne base.*

❖ **Amusant et intéressant**

*Pas un gros lourd qui fait des blagues potaches toutes les deux minutes, ni un type qui étale sa culture et passe sa vie dans les musées, non juste un homme avec qui elle sent qu'elle ne va pas s'ennuyer.*

*ça peut s'exprimer par : Des idées originales d'activités, sorties etc, un sens de l'humour fin, une bande d'amis sympas, une bonne culture générale,... A vous de trouver votre façon de la distraire*

❖ **Charmant**

*Ni un beau gosse tombeur, ni un chauve bedonnant poilu à boutons, juste un homme qui dégage un truc irrésistible.*

*Comment être charmant ? Jouez déjà avec les fringues : un look un minimum travaillé vous fera gagner un nombre considérable de points. La barbe de trois jours est en général assez appréciée par les femmes qui trouvent ça très viril. Souriez, c'est l'arme fatale du charmeur, une façon de dire "tu me plais, tu ne peux pas m'échapper".*

*Ensuite c'est une question de goûts... Et de façon de faire...*

## Rencontrer l'amour



*On ne rencontre pas l'amour comme ça tous les matins, il faut savoir ce que l'on veut et s'en donner les moyens.*

*Faites le point sur qui vous êtes vraiment :*

*Prenez le temps de réfléchir : qu'aimez-vous ? Que faites vous de vos temps libre ? Quel est votre métier ? Pourquoi l'avez vous choisi ? Ecrivez sur un papier tout ce qui vous caractérise pour y voir clair.*

*Sachez ce que vous cherchez :*

*Qu'est ce qui est important pour vous dans une relation ? Soyez franc avec vous même, avez-vous envie de quelque chose de fusionnel ? Tenez-vous à garder votre indépendance ? Avez vous envie d'être rassuré(e) ou de vivre quelque chose de fou et déstabilisant ? Avez vous envie d'un quotidien tranquille avec des rituels sympathiques (dîners plateau tv, câlins,...) ou d'un quotidien tout le temps changeant : soirées, fêtes, concerts, découvertes, rencontres... Notez les 10 choses les plus importantes pour vous dans une relation pour bien savoir ce qu'il vous faut comme type de personne.*

*Soyez ouvert(e)*

*Quand vous arrivez dans une soirée, ne vous fermez pas comme une huitre sous prétexte que personne ne vous plaît. Et si cette fille avait une super copine à vous présenter ? Et si ce mec à l'air un peu coincé avait juste une sale migraine ce soir ? Laissez à tous une chance au moins de dialoguer un peu avec vous, on ne sait jamais !*

**Techniques de séduction : celles qui marchent !**



### **Pour provoquer le contact :**

- *Dans la rue : Si elle a un chien, le caresser, s'y intéresser.*
- *Dans le métro : Lui demander le meilleur trajet pour aller à tel endroit et engager la discussion sur le meilleur café du coin...*
- *Dans un musée : Lui demander l'oeuvre qu'elle préfère et débattre (même si vous êtes d'accord)*

### **Pour l'accrocher :**

- *Pratiquez l'autodérision : Les femmes adorent qu'un homme soit capable de se moquer de lui-même. M ^ me si c'est faux, jouez les séducteurs délaissés, attention pas les loser mais juste lancez des phrases drôles qui vous font passer pour un mi-gérard lanvin - mi michel blanc !*
- *Demandez lui son opinion le plus souvent possible, s'intéresser à ce qu'elle pense, c'est lui montrer que vous ne voulez pas que son corps, ça la rassure.*
- *Faites-lui des compliments et charriez la alternativement. Que des compliments vous feront passer pour un mou soumis ou pour un beau parleur, la charrier uniquement peut la vexer. Il suffit de trouver le juste équilibre pour qu'elle comprenne que vous êtes intéressé sans penser que vous êtes à ses pieds*
- *Jouez le dispo/pas dispo. Voyez la deux jours d'affilée puis proposez lui un rv deux jours plus tard. Une autre fois, voyez la deux jours de suite, puis annulez le 3e soir à la dernière minute (3h avant quand même) histoire de jouer un peu avec ses nerfs. Elle en sera d'autant plus dispo (et apprêtée, et prête à tout) la fois suivante*
- *Si vous voulez un relation et pas juste un coup comme ça : Ne lui demandez rien le premier soir. Ni le deuxième. Attendez, de toute façon à priori, elle ne voudra pas, comme ça vous lui coupez l'occasion de faire la belle et de vous faire mariner, c'est elle qui marine ! Parions qu'elle dira oui, le troisième soir !*

## **Les 5 secrets du SMS d'amour**





*Un SMS d'amour réussi, c'est tous bête à condition de respecter ces 5 règles :*

- ❖ *Il doit forcément appeler une réponse, et donc poser une question à la fin, sinon qui va pleurer de ne pas avoir de réponse ? Alors on dit plutôt "C'était trop bon cette soirée avec toi, on recommence ?" que "J'ai kiffé la soirée"*
- ❖ *Il doit être court et explicite. Plus il est long, plus c'est compliqué, moins ça donne envie de répondre. On préfère une "Et hop un baiser pour toi, tu veux que je le pose où ?" à "Je t'envoie de malles d'amour et de tendresse, plein de câlins, je te les livre à quelle adresse ?"*
- ❖ *Il est volontiers drôle, comme ça il fera doublement sourire la personne qui le reçoit. On préfère un "Abracadabra je réalise ton souhait : j'apparais maintenant ou demain soir ?" à "On se voit quand ?"*
- ❖ *Il est encore plus drôle si c'est un reproche de manque d'attention. On préférera nettement "Longues jambes désemparées suite à disparition superbe regard masculin, forte récompense" à "T'es où tu fais quoi tu me manque"*
- ❖ *Il est léger. Si c'est pour avoir un long discours, des reproches ou des questions graves, il vaut mieux décrocher son téléphone, le sms d'amour n'est pas une discussion c'est un clin d'œil !*

## Sites de rencontre



*Comment choisir un site de rencontre ? Voici les critères qui peuvent vous aider à faire le tri.*

- ❖ *Regardez le nombre d'inscrits c'est un excellent indicateur : plus il y en a, plus il y a de possibilités ! Quitte à prendre le temps de rédiger un profil, prendre une jolie photo, venir régulièrement, autant optimiser ! Les meilleurs sites de rencontre ? Ceux où il y a un maximum d'inscrits !*
- ❖ *Observez les moyens de communication que l'on vous propose et cherchez ceux qui vous conviennent le mieux : Avez-vous envie de communiquer par web cam ? Préférez-vous un simple chat ? Avez vous envie d'entendre la voix de votre interlocuteur ? Choisissez le site qui vous propose le bon moyen d'échange.*
- ❖ *Quel genre de personne souhaitez-vous rencontrer ? Il y a des sites thématiques qui peuvent vous permettre de trouver l'âme soeur dans une catégorie socio-pro précise (ignons pour la mode par exemple), ou encore si vous souhaitez rencontrer quelqu'un juste pour une nuit, il existe des sites qui répondent exactement à ce critère... Autant aller au bon endroit directement !*
- ❖ *Regardez les petits plus sympas que proposent les uns et les autres : les tests d'affinités, les annonces audio, les vidéos... ça peut tout changer !*

*Vous n'avez plus qu'à vous inscrire !*

## Comment draguer ?



*Efficacement bien sûr, sinon ça ne sert à rien, on n'est pas là pour se prendre des râteaux !*

✓ **Règle numéro 1 :**

*Ne pas vous prendre au sérieux. Le type qui arrive en se la jouant je suis le plus beau du monde, ça ne marche pas. Avoir confiance en vous oui, c'est essentiel, frimer non ça gâche tout !*

*Application : Ne dites pas "C'est fou ce que tu es belle", dites "J'ai rien trouvé de mieux, je sais c'est bidon mais je le pense : tu es canon dans ce jean !" ... Ne dites pas "Je suis analyste financier", dites "Je fais partie de ces type en costard qui passent leur journée à compter les zéros"*

✓ **Règle numéro 2 :**

*Visez une seule proie mais soyez entouré de filles.*

*Les filles sont jalouses les unes des autres, c'est un fait. Et il faut l'exploiter, mais pas n'importe comment ! En en draguant plusieurs à la fois, vous passez pour le lourd de service qui veut juste se taper une fille, n'importe la quelle : efficacité nulle.*

*En revanche, si vous en draguez une mais que vous avez autour de vous tout un tas de filles (ou juste une ou deux super jolies) qui rient à vos blagues et disent que vous êtes génial, ça peut aider !*

*Vous attisez la curiosité de votre proie : que ces filles vous trouvent elles ? L'une d'entre elles est elle votre petite amie ou votre ex ? Vous devenez d'autant plus attirant !*

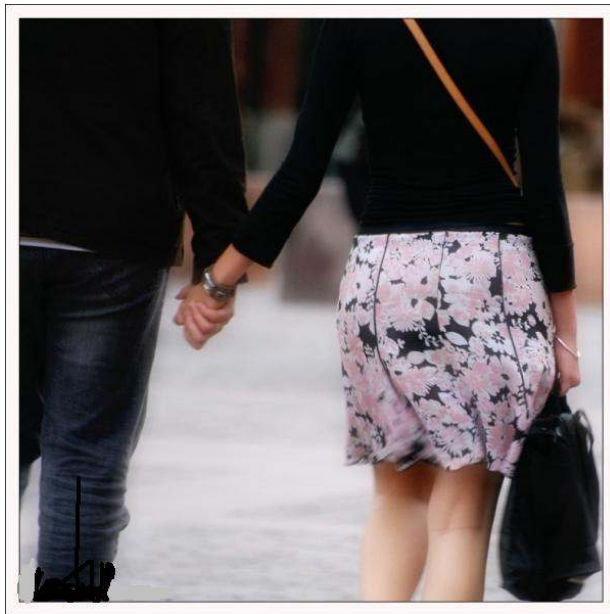
*Application : Au lieu d'aller en soirée avec deux potes, allez y avec deux copines.*

✓ **Règle numéro 3 :**

*Jouez au chaud froid.*

*Ne jouez pas au bel indifférent avant d'avoir bien parlé avec la fille que vous voulez draguer car si elle ne vous a pas réellement repéré, elle ne se préoccupera pas de votre indifférence. Tandis que si vous l'avez fait rire, que vous lui avez laissé entendre qu'elle vous plaisait et que tout à coup sans raison vous la délaissez un peu, cela fait tout son effet !*

*Application : Abordez une fille, discutez avec elle, puis quand vous avez remarqué qu'elle commence à accrocher, dites "Je reviens, je vais juste voir un peu mes potes, tu ne bouges pas ?" Absentez vous 10 minutes, pas plus mais pendant ce temps ne lui lancez pas un seul regard. A votre retour, parions qu'elle sera beaucoup plus motivée pour vous plaire : Bravo vous avez inversé la situation !!! ( Si elle est partie ou avec un autre : Bravo vous avez évité un beau râteau, elle n'était pas vraiment intéressée)*



Draguer sur le net



✓ **Règle numéro 1 :**

*Pour bien draguer sur le net il faut avoir conscience de la concurrence.*

*Commencez par vous faire un faux profil féminin pour vous rendre compte du nombre de contact qu'une fille reçoit sur un site de rencontres. Observez le discours des autres. Pas la peine d'y passer des heures, juste le temps de repérer qui vous avez en face de vous histoire de pouvoir vous démarquer.*

✓ **Règle numéro 2 :**

*Soyez original dans votre discours. Bannissez les "hello", "bonjour", "salut ça va", comme vous avez pu le constater c'est l'erreur que font de nombreux hommes qui sont du coup ignorés.*

*Comment faire alors ? Eh bien commencez par lire ce que la fille que vous visez a mis dans son profil. Regarde à quoi elle s'intéresse. Son annonce est-elle drôle ? Dans quel quartier vit-elle ? Et abordez-la en utilisant ces informations. Elle sera touchée que vous ayez pris le temps de vous intéresser à elle, ça fait moins chasseur que de balancer un "hello" qui donne l'impression que vous avez dit la même chose à 50 autres filles en même temps.*

✓ **Règle numéro 3 :**

*N'insistez pas, maitez.*

*Si une fille ne vous répond pas, c'est sûrement qu'elle est débordée de chats et/ou que vous ne l'intéressez pas.*

*Inutile de vous énerver ou de la supplier. Envoyez-lui un gentil mail, si elle est intéressée, elle vous répondra quand elle aura plus de temps. Si elle ne répond pas, laissez tomber.*

✓ **Règle numéro 4 :**

*Adressez-vous plutôt aux filles qui viennent de se connecter, vous avez plus de chance*

*qu'elles ne soient pas déjà en pleine conversation avec un prince charmant potentiel.*

✓ **Règle numéro 5 :**

*Ne négligez pas les profils sans photo, c'est l'erreur de nombreux hommes ! En fait sans photo ne veux pas dire moche. Une jolie fille a plein de raisons valables pour ne pas mettre de photo :*

- *la peur d'être reconnue par un collègue ou un ami*
- *la peur d'être reconnue dans la rue et/ou suivie par des pervers*
- *l'envie d'être abordée pour autre chose que son physique*
- *le stress généré par trop de demandes et de mails et j'en passe.*

*Regardez donc les descriptions des sans photo, discutez avec et au bout de quelques minutes demandez gentiment si c'est possible de la voir. Au pire vous aurez perdu 5 minutes, au mieux vous aurez été le seul assez malin pour deviner qu'une bombe ne met pas forcément sa photo sur un site de rencontre !*

✓ **Règle numéro 6 :**

*Provoquez assez rapidement une rencontre ou au moins un contact en dehors du net (téléphone par exemple). Il s'agit de vous démarquer de la masse de types à laquelle cette fille a à faire sur le site au quotidien. Si vous l'avez eue au téléphone, vous n'êtes plus juste un pseudo et une petite photo, vous êtes un être humain, vous gagnez en importance.*

**De manière générale :**

- *Les blagues par écrit sont souvent mal comprises ou mal perçues, n'en abusez pas*
- *N'oubliez pas les smiley pour souligner quand vous faites de l'ironie.*
- *Ne soyez jamais agressif, ça n'apporte rien de bon*

**Comment rédiger une annonce sur un site**

## de rencontre ?

*Peu de gens accordent de l'importance à la qualité de leur annonce. Elle est souvent bâclée et inintéressante. La travailler et la rendre attrayante est donc une excellente technique pour attirer un maximum l'attention.*

### ✓ Règle numéro 1 :

*Dites clairement ce que vous recherchez. Si c'est l'homme/ la femme de votre vie inutile de faire semblant de ne rien chercher de particulier vous risqueriez de faire beaucoup de rencontres décevantes et de décourager ceux/ celles qui veulent une histoire sérieuse.*

### ✓ Règle numéro 2 :

*De l'humour et de la légèreté. Racontez-vous de manière originale, un peu décalée, c'est le meilleur moyen de vous démarquer. Et surtout, c'est plus sympa et attachant. Comment ? En forçant le trait sur vos petites manies vos grandes qualités ou vos pires défauts ex: "Je suis tellement bordélique que certains jours je ne trouve plus le clavier de mon ordi" Ou en vous présentant comme un objet du téléachat : "Ce modèle est si perfectionné qu'il peut vous préparer un café tout en vous lisant votre horoscope. Il possède d'innombrables options dont le réchauffe pieds dans le lit..."*

### ✓ Règle numéro 3 :

*Soignez particulièrement l'orthographe et la qualité de votre français, beaucoup de gens éliminent d'emblée les profils présentant plusieurs fautes ou utilisant un vocabulaire trop limité ou communautaire (kikou lol mdr...)*

*Si vous suivez bien ces indications vous multipliez vos chances de rencontres sans trop vous compliquer la vie, ça vaut le coup, n'est-ce pas ?*

## Comment aborder une fille dans la rue ?



*La façon romantique :*

- ❖ *Mademoiselle, je crois vous avoir déjà vue, en rêve. Est-ce prémonitoire?*
- ❖ *S'il vous plait, accordez-moi une seconde de votre vie, ça comblera complètement la mienne.*

*La façon détournée :*

- ❖ *Mademoiselle, j'adore votre look. Quel est votre parcours shopping ?*
- ❖ *Excusez-moi, je suis perdu. Vous habitez le quartier ?*

*La façon macho :*

- ❖ *Excusez-moi, c'est plus fort que moi, mais je dois absolument faire votre connaissance.*
- ❖ *La rue est pleine de jolies filles, mais vous êtes celle que mon cœur a choisie.*
- ❖ *Bonjour Mademoiselle, c'est votre jour de chance. Vous êtes l'heureuse gagnante d'un tête-à-tête avec moi !*

*La façon désespérée :*

- ❖ *Mademoiselle, je vous ai cherché depuis trop de temps. Je ne peux pas laisser cette occasion passer.*
- ❖ *La vision de vous dans cette rue bouleverse totalement ma vie. Pourriez-vous m'aider à calmer ce choc affectif ?*



THE END