

Introduction

Vous voulez vraiment savoir ce que les hommes pensent du sexe ? OK, alors préparez-vous à être offusquée (la plupart des hommes ne vous trouvent pas très douée pour la fellation) ; ravie (la majorité des hommes se préoccupe davantage de votre orgasme que du leur) ; déçue (l'un des plus grands fantasmes masculins est de faire l'amour avec une autre femme que vous) ; soulagée (pour la plupart des hommes, c'est en jean et T-shirt que vous êtes la plus sexy) ; humiliée (un homme sur deux a déjà simulé un orgasme) ; étonnée (votre homme est théoriquement capable de jouir sans éjaculer... et cela plusieurs fois de suite) ; gênée (souvent, les hommes font semblant d'apprécier le goût de votre entrejambe) ; intriguée (le secret d'une fellation grandiose, ce sont vos yeux) ; et surprise (si vous oubliez de vous épiler les jambes, neuf hommes sur dix ne vous en tiendront pas rigueur).

Et maintenant, vous vous demandez : « Comment diable peut-elle être aussi sûre de savoir ce qui plaît à un homme ? » C'est simple : j'ai passé des années à m'intéresser aux questions et aux préoccupations sexuelles des centaines de milliers de lecteurs de la presse masculine. Et j'ai aussi passé, dans le cadre de mon travail, des milliers d'heures sur Internet à lire leurs messages sur la

sexualité et les relations amoureuses, et à y répondre. Les pensées les plus érotiques de l'homme moyen, ses préoccupations, ses désirs cachés et ses déceptions ne sont plus un mystère pour moi. Et quand les hommes que je rencontre découvrent quel est mon métier, eux aussi me livrent leurs secrets. Tous – des amis, des membres de ma famille, des collègues, même le plombier – m'ont dit des choses qu'ils n'auraient jamais osé dire à leur meilleure amie, encore moins à leur petite amie ou à leur femme. Et ce que j'ai découvert a été une révélation.

À la fin de chaque chapitre, dans la rubrique « Que se passe-t-il dans sa tête ? », je vous livre des réflexions et des commentaires de ces hommes avec qui je me suis entretenue. Ce sont d'authentiques citations qui vous aideront à comprendre leur façon de penser.

Il n'y a pas que des choses agréables dans ce que j'ai appris. Certaines des informations glanées auprès de la population masculine m'ont consternée (par exemple, le fait que la majorité d'entre eux aimerait coucher avec une prostituée au moins une fois dans leur vie) ; d'autres m'ont laissée perplexe (à quoi rime cette obsession de la sodomie ?) ; d'autres encore m'ont stupéfiée (un homme sur trois n'a jamais eu d'orgasme lors d'une fellation). Mais la majeure partie de nos discussions, d'une honnêteté pleine de fraîcheur, ont été positivement instructives. Au bout du compte, les hommes se révèlent loin d'être égoïstes, en matière de sexe, et ils feraient à peu près n'importe quoi pour vous faire plaisir (12 % se feraient même circoncire pour vos beaux yeux !). Et loin de critiquer à outrance notre physique ou notre habileté au lit, ce qu'ils voudraient surtout, c'est simplement que les femmes aient davantage confiance en elles et qu'elles s'éclatent.

INTRODUCTION

Alors, si l'occasion vous est donnée d'explorer le corps d'un homme sexy, ne la laissez pas passer ! Arrêtez de vous préoccuper de l'aspect de vos seins, de votre ventre ou de vos fesses : prenez les rênes et profitez de chaque instant. Embrassez-le, cajolez-le et caressez-le, mordillez-le, mordez-le et léchez-le, mêlez-vous, enlacez-vous, mélangez-vous – montrez-lui que vous pouvez lui faire des choses qu'il n'aurait même pas crues possibles. Ce livre vous offre précisément tout ce que vous devez savoir pour cela.

DEVENEZ IRRÉSISTIBLE

Un homme, c'est comme ce lino sur le sol de votre cuisine : si vous vous y prenez bien la première fois, il ne bougera plus pendant des années (et parfois même plus longtemps que vous ne l'aimeriez !). Mais ne commettez pas l'erreur de penser que l'extase sexuelle est affaire de technique, car c'est faux. Bien sûr, que l'on parle d'hommes ou de lino, une bonne technique est extrêmement importante (je vous en parlerai en détail un peu plus loin), mais ça ne fait pas tout : la façon dont vous abordez les choses est également cruciale. Poser du lino demande un peu de préparation – vous ne pouvez pas vous contenter de le jeter par terre en espérant qu'il ne fasse aucun pli et qu'il se mette parfaitement en place. Avec les hommes, c'est la même chose. Non seulement la manière dont vous décidez de le séduire plante le décor, lui donnant un avant-goût des plaisirs à venir, mais elle vous met dans un état d'esprit approprié. Et si vous êtes comme tant de ces femmes qui voudraient bien un peu plus d'action entre les draps, la bonne approche peut aussi vous permettre d'arriver à vos fins. Dans ce

chapitre, vous apprendrez également à obtenir ce que vous voulez quand vous le voulez, avec l'homme que vous voulez. Que vous ayez l'ambition de devenir irrésistible pour une nouvelle conquête ou pour l'homme qui partage déjà votre lit, il y a toujours une manière d'y arriver.

Faites le bon choix

Avant de passer à l'offensive, assurez-vous de viser la bonne personne au bon moment.

Choisissez un homme qui sent bon

Un homme dont l'odeur vous donne l'envie irrésistible de lui plonger dans le cou est plus susceptible qu'un autre de vous trouver lui aussi attirante. Pour quelle raison ? Parce que c'est l'odeur qui nous guide vers la personne dont le patrimoine génétique ferait un bon partenaire pour assurer notre descendance. Le magazine *New Scientist* a publié quelques études révélant que l'on choisit un partenaire en fonction de son odeur, autrement dit, que l'on est davantage attiré par une personne qui a un système immunitaire différent du nôtre : quand deux personnes ne sont pas immunisées contre les mêmes maladies, cela signifie que leurs enfants auront de meilleures défenses.

Choisissez un homme qui vous ressemble

Un maçon marié à une architecte pourrait sembler le couple idéal – « Je conçois, tu construis » – mais c'est une union improbable. Les études montrent que les hommes (et les femmes) ont tendance à choisir des partenaires qui leur ressemblent en termes d'intelligence et d'apparence, avec des valeurs et des références communes.

Choisissez un homme quand vous ovulez

L'ovulation est un phénomène puissant : selon des études de l'université d'Albany (New York), elle modifie

la voix de manière à vous rendre plus attirante pour le sexe opposé. Elle vous donne aussi une odeur plus sexy. Les chercheurs de l'institut Ludwig Boltzmann d'éthologie urbaine, à Vienne, ont prouvé que les femmes produisent de la copuline, une phéromone, lors de l'ovulation. Selon eux, la copuline provoque un afflux de testostérone chez l'homme.

Devenez irrésistible pour une nouvelle conquête

On décroche un entretien sur ce qu'on montre ; on décroche le poste sur ce qu'on est. Voilà ce que l'on dit, et cela ne vaut pas seulement pour les entretiens d'embauche. Les femmes jugent sur l'apparence, et les hommes ne sont pas différents. On a beau essayer de lutter contre cela, notre cerveau est fait de telle manière qu'il émet des hypothèses en fonction de ce qu'il voit. Et il le fait vite. Selon une étude publiée dans *Psychological Science*, il ne faut qu'un dixième de seconde pour se forger un avis sur une personne et décider, sur la base de son visage, si elle est attentionnée, digne de confiance, agressive, extravertie, etc. Plus surprenant, confrontés à un visage particulier, les gens ont tendance à tirer les mêmes conclusions.

Vous ne serez donc pas trop étonnée d'apprendre que c'est en fonction de votre apparence qu'un homme va décider de vous parler ou non. Soigner son attirance physique n'est pas l'alpha et l'oméga du piège à mâles, mais pourquoi ne pas mettre toutes les chances de votre côté ?

Alerte rouge

Pour attirer les hommes, le bleu, le jaune, le marron et le violet n'ont pas la cote, tandis que le rouge obtient de très bons résultats, et les scientifiques ont plusieurs théories pour l'expliquer. Les chercheurs de l'université de Californie avancent que l'attraction des hommes pour le rouge vient de notre besoin ancestral de trouver des fruits mûrs. Quand un fruit devient rouge – et mûr –, il est comestible, ce qui fait que les humains, comme le chien de Pavlov, en sont arrivés à associer couleur rouge et récompense. Selon V. S. Ramachandran, neuroscientifique à l'université de Californie, l'évolution a peut-être donné aux femmes une teinte rouge sur les lèvres pendant l'ovulation pour signifier à de potentiels partenaires sexuels qu'elles sont littéralement « mûres », prêtes à être cueillies. Comme nous marchons debout et non à quatre pattes, cet indice est plus facile à repérer sur nos lèvres que sur nos organes génitaux (comme c'est le cas chez d'autres primates).

Mettez vos atouts en valeur

Sophia Loren, sex-symbol des années 1960, a dit que la moitié du sex-appeal vient de ce que l'on a, et l'autre moitié de ce que les gens pensent que l'on a. Facile à dire pour elle, avec son regard de braise, sa taille de guêpe et son grand sourire, non ? Mais pensez aux femmes sexy que vous connaissez, et détaillez-en les traits un par un :

sont-elles vraiment parfaites ? Je suppose que non. C'est sans doute tout ce qu'elles dégagent qui est séduisant : leur attitude et leur personnalité, ajoutées à une capacité de se mettre en valeur.

Faites un effort

Bien sûr, vous avez le droit d'attendre d'un homme qu'il vous trouve attirante « telle que vous êtes ». Vous avez le droit de penser que vous n'avez pas à porter tel ou tel vêtement, tel ou tel maquillage, pour le séduire. Je suis d'accord, aucune femme ne devrait changer sa personnalité ou son look pour un homme, mais on peut tout de même améliorer son image. J'ai demandé aux hommes, sur menshealth.co.uk, dans quelle tenue ils trouvaient une femme la plus sexy : la majorité a répondu jean et T-shirt... Mais, quand je suis entrée dans les détails, j'ai compris qu'ils ne parlaient pas de baggys et de T-shirts XXL : ce qu'ils aiment, ce sont les petits hauts en coton fin qui épousent vos formes et les jeans ajustés qui révèlent de palpables reliefs.

Jean et T-shirt : le look jugé le plus sexy par les hommes.

Portez du rouge

Chris de Burgh a bien failli tuer tout le sex-appeal de cette couleur avec sa chanson « Lady In Red », mais c'est pourtant ce qu'il faut porter si vous voulez attirer les hommes. Selon une étude de l'université de Rochester, aux États-Unis, les hommes trouvent les femmes habillées en rouge plus attirantes (par rapport au bleu) et sont prêts à dépenser davantage pour elles. Si vous n'osez

pas le rouge de la tête aux pieds, optez pour quelques taches de couleur : les chaussures, une jupe, un collier, du rouge à lèvres ou même un sac à main.

Montrez-en un peu

Voilà des années que les publicitaires exploitent la nudité pour séduire les clients, et ils savent ce qu'ils font. Une étude de Media Analyzer, parmi beaucoup d'autres, a montré l'impact positif sur les hommes, en termes d'attrait pour le produit, de publicités contenant des images de seins, de jambes féminines ou de peau dénudée... Mauvaise nouvelle pour les publicitaires, cependant, cette imagerie sexuelle fait aussi que les hommes se souviennent moins bien du nom de la marque. Dommage !

La peau nue exerce une attirance évidente, mais attention : s'il faut que les hommes en voient assez pour être émoustillés, il faut tout de même en laisser un peu à leur imagination. Freud pensait que le fait de cacher la chair rendait les hommes plus avides de sexe, parce qu'ils aiment aiguïser leur appétit pour une femme en « s'affaissant » visuellement. Alors n'hésitez pas à stimuler son appétit, mais n'offrez pas tout de suite à ses yeux le plaisir d'un festin.

Pour être sûre de trouver le bon équilibre, oubliez le vieil adage : « Les seins ou les jambes, mais jamais les deux » – c'est une bonne règle à suivre d'une manière générale, mais si vous voulez qu'un homme ait l'eau à la bouche rien qu'en pensant à vous, il faut augmenter un peu la mise. Les geishas le font à merveille. Ces femmes japonaises, que les hommes paient pour leur art de la conversation, de la danse et de la séduction, sont

habillées des pieds à la tête, ont des coiffures impénétrables et recouvrent même leur visage de maquillage, de sorte que leur peau nue n'est pas visible. À l'exception d'une petite zone à l'arrière du cou où, selon le type d'occasion, deux ou trois sillons de peau restent dénudés. La vue de la chair met les hommes à genoux, précisément parce que c'est inattendu. Si vous pouvez reproduire l'effet qu'a eu ce petit bout de nuque sur des générations d'hommes, vous serez de celles qui comptent dans l'arène sexuelle.

Rien de plus facile : associez votre jean préféré et un T-shirt qui laisse voir le bas de votre dos ou un haut à manches longues ouvert au niveau des épaules ; ou encore un chemisier à col haut ouvert sur le devant et un joli pantalon ou même une jupe droite fendue à l'arrière ou sur le côté.

Une crème hydratante teintée est parfaite pour simuler « l'éclat » de l'ovulation.

Simulez cet « éclat »

Au maximum de votre fertilité, lorsque vous ovulez (en général, quatorze jours avant vos règles), les hommes vous trouvent plus sexy. Les chercheurs de l'université de Liverpool ont fait cette découverte en demandant à des hommes de noter des photos de femmes selon qu'ils les trouvaient plus ou moins attirantes. Ils ont tous donné les meilleures notes aux femmes en période d'ovulation. Les chercheurs ne savent pas comment les hommes reconnaissent inconsciemment que les femmes sont prêtes à être fécondées, mais ils pensent qu'elles pourraient avoir meilleure mine ou même un « éclat »

DEVENEZ IRRÉSISTIBLE

particulier pendant cette période. Alors, les autres jours, essayez de simuler cet air resplendissant en utilisant une crème hydratante teintée qui réfléchisse bien la lumière.

Et ce que ces messieurs n'aiment pas...

Le jean coincé dans les bottes, une robe ou une jupe par-dessus un pantalon, les talons compensés, les jupes-culottes, et à peu près tout ce qui est à la mode mais qui ne vous met pas en valeur – c'est-à-dire qui ne dévoile pas votre peau, ne souligne pas vos formes ou ne se marie pas à votre teint. Cela ne veut pas dire qu'il faut oublier les vêtements que vous adorez, mais ne vous attendez pas à ce qu'ils vous trouvent canon. Ils se demanderont peut-être seulement si vous avez un miroir chez vous.