

## Introduction

Le sexe et la nourriture. À mes yeux, c'est la même chose : une part essentielle de ma vie, part que je m'efforce de ne pas tenir pour acquise, et un sujet auquel j'aime penser en faisant autre chose. J'aime bien imaginer les ingrédients dont je vais me servir pour préparer un plat, les épices qui vont lui donner du goût, la manière dont je vais le faire mijoter puis le servir. De même, je passe beaucoup de temps à penser aux différentes façons dont on peut explorer la sexualité. La différence, c'est que l'on me paie pour rédiger des articles et des livres, ce qui n'est pas le cas pour mes talents de cordon bleu.

Lorsque j'ai commencé à écrire à propos de la sexualité, il y a quelques années, tout le monde s'est mis à se confier à moi, du plombier aux membres de ma famille. Il semble que nous ayons tous beaucoup de choses à exprimer en la matière – simplement, on le garde souvent pour soi. C'est dommage. Les grandes recettes culinaires, elles, se transmettent bien de génération en génération ! Je suis certaine que, dans le domaine sexuel, nous avons des tas de bons conseils à apprendre les uns des autres.

À partir de ce que m'a enseigné ma propre expérience, mais aussi des centaines d'idées et techniques dont on m'a fait part, j'ai voulu donner ici un aperçu de la sexualité féminine : qu'aiment les femmes ? que détestent-elles ?

Quand vous aurez lu ce livre, j'aimerais que vous ayez le sentiment de mieux comprendre leurs attentes, de savoir ce qu'il faut faire pour leur donner du plaisir et, surtout, que vous n'ayez plus qu'une envie : tester les nouvelles idées dont vous aurez fait le plein.

Mais n'oubliez pas : en amour comme en cuisine, chaque chef a ses ingrédients favoris, ses techniques préférées et son plat fétiche. Ce livre, comme un livre de recettes, est un guide qui vous donnera des conseils – mais si vous préférez ajouter un peu de sel, faire mijoter plus longtemps ou même sauter un plat, sentez-vous libre de le faire. Le sexe ne connaît qu'une seule règle : *les règles n'existent pas*, il n'y a que de bons conseils. C'est ce que j'espère vous apporter dans ce livre.

## DRAGUER

Voici qui va peut-être vous surprendre : tous les jours, vous croisez au moins une jolie femme qui pourrait avoir envie de coucher avec vous. Ouvrez mieux les yeux et vous la verrez peut-être. Selon les experts, il suffit à la plupart des femmes, jolies ou non, de quatre-vingt-dix secondes à quatre minutes de face-à-face pour décider si elles ont envie de coucher avec vous. Et pourtant, malgré toujours plus de moyens disponibles pour trouver l'âme sœur – des agences matrimoniales aux sites de rencontres sur Internet –, il y a de plus en plus d'hommes et de femmes célibataires. Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Eh bien, pour commencer, vous envoyez souvent les mauvais signaux. Et, quand ce n'est pas le cas, vous avez du mal à capter ceux qu'une femme vous envoie. C'est bien connu, les hommes ne sont vraiment pas doués pour décrypter la communication non verbale des femmes, et dans ce monde où tout va si vite, cela se traduit par des centaines, voire des milliers d'occasions manquées. Une enquête réalisée à l'initiative de la BBC a montré que les hommes se trompaient deux fois plus que

## L'ART DE RENDRE UNE FEMME FOLLE DE PLAISIR

les femmes dans l'interprétation des expressions de la physionomie. Et pourtant, selon des études scientifiques, quand une femme rencontre un homme, sa première impression dépend à 55 % de son langage corporel, à 38 % du ton de sa voix et à 7 % seulement de ce qu'il dit. Raison de plus pour découvrir les façons étonnamment claires dont les femmes vous montrent leur attirance pour vous, et pour en tirer le meilleur avantage.

## **Vos messages silencieux**

---

Dites-vous que c'est l'entretien le plus court de votre vie : vous avez quelques minutes pour convaincre une femme que vous êtes motivé pour le poste et qu'elle a tout intérêt à étudier votre candidature. Vous allez maintenant découvrir ce qu'elle pense de votre corps, de votre style vestimentaire et de la façon dont vous vous tenez.

### **Exploitez votre corps**

Cela vous étonnera peut-être, mais les femmes essaient d'estimer ce que vous avez dans le pantalon tout comme vous jaugez leur poitrine ou leurs fesses quand vous les voyez pour la première fois. Des chercheurs travaillant sur l'attraction sexuelle ont filmé des gens dans la rue : quand une femme croise un homme, elle regarde son visage puis son entrejambe ; de la même manière, un homme croisant une femme regarde ses seins puis ses hanches. La plupart des femmes n'ont pas conscience de leurs propres regards.

Que cherchent-elles ? Des attributs de taille raisonnable, bien entendu ! La taille a son importance : si ce n'était pas le cas, l'évolution n'aurait pas donné aux humains des pénis plus grands que ceux de leurs cousins grands singes. Celui du chimpanzé est deux fois plus petit, et ce pauvre gorille a un pénis de seulement 4 cm en moyenne. Cela semble indiquer que les femmes préhistoriques avaient une préférence pour les grands appendices, et, au fil du temps, le pénis humain a grandi jusqu'à atteindre, dressé, une taille moyenne de 15 cm. Alors, pour montrer que vous feriez un partenaire des

plus convenables, optez pour un jean près du corps, qui offre quelque chose au regard des filles.

### **Et s'il n'y a pas grand-chose à montrer ?**

Si votre style vestimentaire est plutôt *baggy* ou si vous n'êtes pas sûr d'en avoir assez à montrer, ne vous inquiétez pas : il existe bien d'autres manières de tirer parti de votre corps pour séduire une femme. Par exemple, elle imaginera votre comportement au lit à la façon dont vous vous tenez. Un pied derrière l'autre : vous êtes un peu timide ou nerveux ; les jambes écartées : vous aimez la provocation ; les jambes et le tronc alignés, les pieds parallèles, écartés de la largeur des hanches : vous êtes parfait.

Le haut de votre corps envoie encore d'autres messages : avec une posture trop raide, elle vous trouvera froid et peut-être coincé ; si vous bombez trop le torse, elle pensera que vous aimez dominer ; les épaules rentrées sont un signe de manque de confiance et le ventre qui ressort indique que vous vous en fichez.

Prenez une grande inspiration puis soufflez : vos épaules vont naturellement s'ouvrir, votre torse s'arrondir. Levez un peu le menton pour avoir l'air confiant et ouvert. Et ne mettez jamais plus d'une main dans vos poches – sinon, on pourrait croire que vous vous amusez à vous tripoter...

Et pour attirer encore plus son regard vers le haut plutôt qu'entre vos jambes, soignez vos cheveux. Inconsciemment, les hommes et les femmes sont attirés par des personnes qui ont de beaux cheveux, brillants, éclatants et sans pellicules, car cela indique un régime alimentaire sain et équilibré. Une femme aura également plus envie

de se blottir dans votre cou si vous êtes propre et frais... et elle ne veut surtout pas que son oreiller soit parsemé de cheveux sales et gras. Mais ne vous en faites pas si vous êtes dégarni : un crâne rasé de près est tout aussi séduisant. Le cuir chevelu est une partie du corps très érotique – demandez donc à une femme qui se fait masser par son coiffeur ce qu'elle en pense. Le fait de vous passer la main sur le crâne, en partant de la nuque, est un geste très sexy car il attire l'attention sur une autre partie érotique du corps masculin : le cou.

*Mon conseil* : ne « jouez » pas avec vos cheveux si vous ne voulez pas avoir l'air superficiel.

### **Faites-lui savoir qu'elle est sexy**

Vous avez repéré une femme qui vous plaît et vous voulez le lui faire savoir. Vous lui souriez. Très bien, mais allez-y franchement. Ce premier sourire est comme le coup d'envoi d'un match de football : il donne le ton de ce qui va suivre. Pour avoir de bonnes chances de gagner, vous devez y mettre du vôtre ; un petit sourire timide ne suffira pas. Il faut que le message soit clair : un vrai sourire engage tous les muscles du visage. La socio-anthropologue Helen Fisher a étudié le phénomène d'attraction sexuelle dans différentes cultures du monde entier, et un large sourire associé à un haussement de sourcils est universellement reconnu comme un signe d'intérêt sexuel.

Si ce n'est pas dans vos cordes, optez pour un classique : le coup d'œil en deux temps. À part le sourire, on

ne fait pas plus efficace en matière de communication non verbale. Vous la regardez, vous regardez ailleurs, et vous la regardez de nouveau quelques secondes plus tard, ce qui revient à dire : « C'est incroyable comme vous êtes attirante. » Mais ne lui jetez pas un deuxième regard trop appuyé et décochez ensuite un sourire chaleureux. Rien de tel pour booster l'ego d'une femme à moindres frais : si elle ne réagit pas, vous reprenez votre activité normale – boire une bière, marcher dans la rue, faire vos courses – mais si elle accroche, la voie est libre pour aller un peu plus loin (nous y reviendrons).

### **Le langage des mains**

Si vous avez jeté votre dévolu sur une collègue ou une amie d'amie, vous pouvez utiliser d'autres moyens, non verbaux, pour augmenter vos chances de la séduire. D'abord, une bonne poignée de main. Elle doit être ferme – une main molle et moite est de loin la pire qui soit. Soignez aussi l'apparence de vos mains : la femme que vous convoitez sait très bien que ces mains parcourront tout son corps si vous couchez ensemble.

Même sans vous toucher, elle remarquera vos ongles : s'ils sont sales, rongés ou trop longs, ça ne lui échappera pas et votre potentiel de séduction en pâtira. C'est essentiellement une question d'hygiène : les doigts d'un amant se posent sur des endroits où les germes et les bactéries se transmettent facilement.

Utilisez aussi vos mains pour attirer son regard là où vous le souhaitez : si vous avez de gros biceps, passez une main sur le haut de votre bras ; si vous avez des tablettes de chocolat, tapotez-vous l'abdomen ; et vous marquerez toujours un point en vous touchant la nuque, si possible

### **Vous sentez bon !**

Chacun de nous a son « odeur génétique » : quand une femme se penche vers vous ou que vous levez le bras (pour vous passer une main sur la nuque, par exemple), elle sent cette odeur. Des chercheurs australiens ont donné à des femmes des T-shirts portés par plusieurs hommes. Ils leur ont demandé de sentir chaque T-shirt tout en regardant la photo de son propriétaire. Ils ont répété l'opération plusieurs fois, mais en changeant chaque fois l'association « T-shirt/propriétaire ». Ils leur ont ensuite demandé quelle combinaison elles préféraient : elles ont toutes choisi le T-shirt qui avait leur préférence dès le départ, quelle que soit la photo. Ce qui revient à dire que, au-delà de son physique, l'odeur d'un homme le rend plus ou moins attirant.

L'attrance pour telle ou telle odeur masculine est spécifique à chaque femme. Ce « code olfactif » nous détourne de personnes trop proches pour nous orienter vers le partenaire le plus susceptible de nous donner une progéniture en bonne santé.

en levant le bras, pour deux raisons : elle aura plus de chances de sentir votre odeur personnelle, et ce geste expose une partie très sensible de votre anatomie, le poignet.

Les poignets ont le même potentiel érotique que le cou : c'est une zone délicate, sensible, où le sang affleure. De solides poignets sont aussi un signe de force. C'est l'une des parties du corps où se manifeste le mieux la

différence entre les sexes, et c'est ce qui les rend attirants. Tout comme vous trouvez sexy des chevilles délicates ou un cou fin si féminin !

### **Les signes qui mettent à distance**

Il vous arrive parfois, sans le savoir, d'envoyer un message de non-disponibilité. C'est typiquement le cas quand vous êtes avec un groupe de copains. Si vous êtes le genre de type qui sort souvent sans jamais séduire la moindre fille, c'est peut-être parce que vous avez l'air de trop vous amuser. Un grand groupe de mâles, en particulier s'ils rient haut et fort, a peu de chances de succès auprès de la gent féminine (et par « succès », je n'entends pas un pitoyable assaut sur une fille qui a trop bu ; je parle de filles en pleine possession de leurs moyens, capables de faire un choix lucide).

Ces virées entre mâles ne sont pas très propices aux rencontres. Des études ont montré que, en groupe, les hommes sont rivaux ; le niveau de testostérone augmente, ce qui rend plus agressif et plus tapageur – un comportement qui peut vous valoir une certaine popularité dans un cercle masculin, mais susceptible d'effrayer une petite amie potentielle.

Pour vous rendre plus abordable, sortez plutôt avec un ou deux amis et, si une femme attire votre regard, mettez-vous un peu en retrait et manifestez votre intérêt par un sourire ou un coup d'œil en deux temps. Si vous faites un peu le vide autour de vous, vous décrocherez plus de rendez-vous.

## Choisissez bien vos vêtements

Vous avez encore quelques atouts dans votre manche – surtout si elle est en cachemire. Si les femmes aiment le cachemire et la soie, ce n'est pas parce que ce sont des matières précieuses, mais parce qu'elles sont douces. La douceur extrême du cachemire, par rapport à une autre laine, vient de la finesse des fibres utilisées (le duvet hivernal qui protège le ventre des chèvres du Cachemire). Pensez au contact de vos vêtements, et vous verrez que les femmes auront plus envie de vous toucher.

La coupe est également très importante. On a demandé à des lectrices de presse féminine ce qu'elles aimeraient améliorer dans le look des hommes : 44 % préfèrent les pull-overs moulants aux pull-overs informes ; 55 % trouvent vos jeans trop larges et 37 % vos costumes mal taillés. Les femmes ne veulent pas que vous passiez des heures dans la salle de bains, elles veulent tout simplement que vos formes masculines soient mises en valeur. Prenez vos mesures et demandez la bonne taille, la prochaine fois que vous irez faire du shopping. Encore mieux, demandez à une copine de vous accompagner.

Un dernier conseil : méfiez-vous du cuir. Comme les voitures de sport rouges, les vestes en cuir cachent souvent un homme peu attirant qui essaie d'avoir l'air beau/riche/jeune. Oubliez. Si vous avez un peu d'embonpoint, ce genre de veste ne fera qu'attirer l'attention sur votre tour de taille. Et si vous êtes mince, vous risquez au contraire d'avoir l'air chétif.

Une veste doit vous tomber parfaitement aux épaules : trop large, elle vous donne un affreux air voûté. Mettez

plutôt votre minceur en valeur avec une coupe bien ajustée.

### **Les chaussures**

Si vous êtes prêt à faire des efforts pour votre style vestimentaire, ce serait dommage de négliger vos pieds. C'est un cliché, mais il est fondé : les femmes vous jugent d'après vos chaussures. Si elles sont propres et assorties à votre tenue, vous montrez votre attention pour les détails. Et cela rend un homme attirant. Un homme qui prend soin de faire briller ses chaussures et de choisir des chaussettes assorties retiendra qu'une femme préfère les freesias aux roses, un café noisette à un café crème, et aime qu'on l'embrasse sur le front avant de s'endormir.

## **Ses appels silencieux**

---

Intéressons-nous maintenant aux messages qu'elle vous envoie mais dont, la plupart du temps, vous n'avez pas conscience. Passez un peu de temps à regarder les hommes et les femmes autour de vous, et vous remarquerez la plupart de ces signes.

### **Elle est chaude !**

Elle s'est mise sur son trente et un – bien coiffée, nouvelle robe – et, langue pendante, vous la regardez traverser la pièce. La mauvaise nouvelle, c'est que vous aurez plus de mal à la séduire quand elle est à son top.

Si elle est allée chez le coiffeur, c'est sans doute qu'elle a envie de se sentir belle, peut-être de séduire, et peut-être même de *vous* séduire. Tant mieux, mais cela va

aussi attirer tout un tas de regards – masculins et féminins – sur elle, qui vont sans doute l'alpaguer et détourner son attention de vous ou de tout autre homme convoité.

Ne vous découragez pas, car, certains jours, une femme a plus de chances de vous trouver attirant. Des études l'ont montré : c'est au moment de son pic de fertilité, 14 jours avant les règles, qu'il est le plus facile d'éveiller le désir sexuel chez une femme. Une étude autrichienne s'est aussi intéressée à la manière dont les femmes s'habillent pour aller en boîte selon les phases de leur cycle. Il s'avère qu'elles choisissent des tenues plus sexy lorsqu'elles sont dans leur pic de fertilité (ces différences n'ont pas été observées chez les femmes sous pilule contraceptive).

### **Qui a monté le chauffage ?**

La chaleur corporelle trahit ce que l'on ressent. Si vous êtes en train de discuter avec une femme qui vous trouve attirant, elle pourrait bien enlever une ou deux couches de vêtements. L'attirance sexuelle provoque un afflux de sang dans les joues, les lèvres et les organes génitaux ; la température du corps augmente légèrement.

Le maquillage est une manière de simuler ces symptômes physiologiques – les femmes dépensent des fortunes en blush et en rouge à lèvres pour s'embellir, mais peu se rendent compte qu'elles reproduisent en fait un état naturel d'excitation sexuelle.

Et si vous avez comme des « papillons » dans l'estomac quand vous la regardez ou la touchez, c'est également une réaction physiologique due à l'excitation sexuelle. Votre corps se prépare à ce qui pourrait suivre :

le sang afflue dans votre sexe ; c'est ce flux sanguin du ventre vers les organes génitaux qui crée cette étrange sensation de fourmillement.

### **L'expression du désir**

Malgré ce que la plupart des films et des magazines érotiques peuvent laisser croire, un regard de braise n'est pas le meilleur signe indiquant qu'une femme a envie de coucher avec vous. Il est beaucoup plus probable qu'elle gloussera comme une idiote si elle vous trouve à son goût. Des études ont mis en évidence un certain nombre d'attitudes communes à toutes les cultures : quand une femme flirte, elle baisse la tête, lève les yeux et rit en se cachant le visage. Vous ne pensiez tout de même pas que vos traits d'esprit étaient si drôles... si ?

Pendant que vous discutez avec elle, regardez si elle cligne souvent des yeux. Ce n'est pas à cause d'une poussière qui la gêne, c'est parce que vous lui plaisez. C'est un très bon indicateur : des études ont montré que les femmes battent plus souvent des paupières lorsqu'elles trouvent un homme sexy.

Les mouvements de ses yeux vous donnent d'autres indices encore. Quand on discute avec quelqu'un, on regarde sa bouche, mais on le fait plus souvent quand cette personne nous plaît. Si vous remarquez que son regard se pose fréquemment sur vos lèvres, il est fort probable que vous ayez un ticket. Sauf si vous êtes dans un endroit très bruyant et qu'elle s'échine à déchiffrer ce que vous dites !