

*Les secrets pour rencontrer
et satisfaire les hommes*



Par Charles Conti

Editions **JeBoost**

Charles Conti

**Les Secrets pour
rencontrer et satisfaire
les hommes**

© 2008 www.jeboost.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

INTRODUCTION

Saviez-vous que vivre son couple s'avère assurément le plus grand défi qu'il nous est donné de vivre ? De fait, instinctivement, chacun d'entre nous organise toute l'énergie de sa vie autour de ces deux polarités : aimer et être aimé. Et c'est au coeur de notre intimité, au moment où nous entrons dans le mystère de l'amour, que cette vérité prend tout son sens... et où les incompréhensions voire les difficultés peuvent naître. En effet, vous avez sans doute remarqué combien il était difficile d'exprimer, là, face à l'autre, nos désirs et nos besoins sensuels et sexuels.

Madame, vous aimeriez sûrement que votre Roméo vous prodigue plus de caresses et vous susurre des mots tendres pendant vos effusions. Mais chacun de vous reste sur ses envies muettes ; vous n'osez pas franchir le pas de peur de ne pas être comprise, de choquer ou de décevoir votre partenaire. Bref, il y a un peu de mou dans vos libidos respectives.

Du coup, votre sexualité n'a plus la même saveur. Il faut faire quelque chose ! Si vous avez envie de vivre une sexualité saine et épanouissante et mettre un peu de piment dans vos ébats, il va falloir vous jeter à l'eau... et tous les deux ! Adoptez vite les 7 Secrets de la sexualité épanouie que nous vous proposons. Le nirvâna est au bout du chemin !

FAIRE CONNAISSANCE

COMMENCER LA CONVERSATION

Si vous voulez commencer une relation, vous devez initier le dialogue. Voici quelques bonnes phrases pour commencer :

- Si la personne que vous voulez spécialement séduire est un spécialiste, demandez « comment est-ce que vous faites pour... ? » ou « c'est comment quand on... ? »
- Posez des questions au sujet des expériences, du genre « est-ce que vous avez déjà essayé de... ? » « Est-ce que vous êtes déjà allé à... ? »
- Découvrez ce qui intéresse la personne en question. Faites des compliments au milieu de la conversation. Restez toujours calme et détendue. Soyez curieuse et intéressé. Hochez la tête pour montrer que vous écoutez. Dites « oh », « super » « je vois », etc.

LE TOUCHER

Toucher le corps peut avoir des milliers de significations en fonction de la manière dont vous percevez la puissance du toucher dans la langage du corps. C'est un besoin de base d'être touché. On a vraiment besoin d'être caressé et d'avoir un contact physique avec les autres pour survivre. En grandissant, nous continuons à avoir besoin de toucher et d'être touché.

Le toucher peut transmettre le respect et la confiance et c'est aussi une manière de différencier le pouvoir entre les gens.

Le toucher comme ingrédient du langage du corps peut être un outil puissant s'il est effectué avec finesse, avec précision et avec exactitude. Vous devez apprendre l'art du toucher afin d'envoyer vos signaux à l'autre personne.

Le timing est important, car certaines personnes vont réagir négativement si vous les touchez trop tôt ou de façon exagérée. Cela doit être fait au bon moment et de la manière qui convient, sans quoi le résultat ne sera pas celui que vous attendez. Soyez attentif aux circonstances et à l'humeur.

Vous pouvez déterminer le caractère approprié de votre toucher et votre habileté à vous ajuster aux circonstances par la façon dont votre interlocuteur réagit. Si la personne semble se pencher ou s'approche de vous, c'est que vous avez agi comme il convient. Mais si la personne semble faire un mouvement vers l'arrière, cela signifie que vous ne l'avez pas touchée correctement, vous devrez donc procéder à quelques ajustements.

On arrive au point principal chez un homme. En effet, c'est l'un des plus puissants moyens de faire comprendre à une femme qu'il a envie de vous connaître un peu mieux et d'avoir envie de plus de contact avec vous. Donc pendant une conversation, il peut vous toucher le bras, l'air anodin pour capter votre attention, car vous l'intéressez.

Si un homme est assis à côté de vous et malgré la place qu'il peut y avoir de part et d'autre de la banquette, vous sentez de temps en temps sa jambe, son bras qui frôle le vôtre, etc. Ce n'est pas un hasard. L'homme est conscient de ces petites choses là. Tandis que la femme peut se dire, que c'est un incident, elle peut même ne pas s'en rendre compte de suite sauf si ça perdure.

Les moins timides peuvent vous faire le coup des lignes de la main, ou trouver un prétexte pour vous toucher.

Dans tous les cas, l'homme qui est intéressé par vous cherche à établir un contact physique après avoir établi un contact visuel.

7 SECRETS INFALLIBLES POUR REUSSIR VOTRE SEXUALITE

S'il fallait trouver une formule lapidaire pour qualifier la sexualité, on pourrait la définir comme "une auberge espagnole où l'on y trouve ce que chacun y apporte". Raison de plus pour concentrer toute votre attention sur les conseils que contient cette petite écologie relationnelle pratique que vous allez trouver dans ces 7 Secrets. Méditez-les à la lumière de votre vécu actuel, n'hésitez pas à les expérimenter et adoptez-les au plus vite. Nous vous conseillons de tenir un carnet de bord et d'y consigner tous vos progrès. Votre réussite est à ce prix.

Et rappelez-vous ceci : plus vous taquinerez Eros, plus vous prendrez de l'expérience, d'assurance et de confiance en vous, et plus grand sera chaque jour le plaisir que vous y trouverez.

SECRET N° 1 : AIMEZ L'AUTRE INCONDITIONNELLEMENT

D'accord, votre prince ou votre belle ne vous apparaît plus aussi charmant, et pourtant, souvenez-vous, vous l'avez en son temps auréolé(e) de vos embellissements. Mais ce n'est pas une raison pour faire aujourd'hui une fixation sur ce que vous appelez "ses défauts" et le regarder comme un entomologiste observe un hanneton sous son microscope ! Changez donc votre regard et aimez votre partenaire pour ce qu'il est, et non pour ce que vous voulez qu'il soit.

Chérissez donc les points forts de votre partenaire et acceptez ses faiblesses (au fait, quelles sont les vôtres ?).

– Notre conseil : ayez toujours à l'esprit que personne n'est parfait (... même pas vous !).

SECRET N° 2 : PARLEZ, COMMUNIQUEZ PAR TOUS LES MOYENS

S'il n'y avait qu'un seul secret à retenir (et à adopter), c'est bien celui-là : l'essentiel, c'est de se parler ! Rassurez-vous, cela s'apprend au fil des jours, mais il faut être patiente et arriver à bannir définitivement de votre vocabulaire le "Tu" accusateur.

Rappelez-vous bien ceci : le Tu Tue, le non-dit aussi et la parole guérit.

Remplacez-le par "Je" et exprimez votre émotion et votre ressenti clairement. Exemple : Au lieu de dire à votre aimée : "Tu ne sais pas caresser mon sexe, tu es trop molle dans ton action", dites plutôt "Chérie, j'aimerais que tu caresses mon sexe plus fermement". Et au lieu d'agresser votre monsieur en lui disant "Tu es vraiment égoïste, tu t'endors toujours comme une masse après l'amour", susurrez-lui plutôt tendrement : "Mon coeur, je me sens frustrée lorsque tu t'endors après l'amour et j'aimerais..."

JE T'AIME MOI NON PLUS

Donc, résumons-nous : une communication sexuelle efficace s'expérimente :

– D'abord sur le plan affectif. Il s'agit d'énoncer et de partager tout ce qui va et tout ce qui vous fruste et

vous chagrine, dans l'écoute et la confiance réciproques.

Madame, pouvez-vous sans récriminer exposer calmement à votre homme que vous ne supportez plus d'assumer les courses seules, ou que vous aimeriez qu'il vous consacre plus de temps ?

Autre chose importante : croyez-vous qu'au lit votre partenaire peut gaiement vous rejoindre illico dans l'extase et croira vos "je t'aime" enflammés si, sur le plan vertical, vous passez votre temps à le rabrouer ou à vous vous comporter avec lui comme une enfant exigeante et coléreuse !

– Puis sur le plan sexuel. Vous vous en doutez : la communication sexuelle a toutes les chances d'être bancale si l'échange affectif a du mal à trouver sa place entre les amants. Là encore, la volonté et le désir de chacun d'instaurer un dialogue constant et ouvert seront mises à l'épreuve. Sans cela, comment voulez-vous être capable d'informer votre partenaire, par exemple, de votre besoin de plus d'attention et de temps dans vos préliminaires amoureux si, dans votre quotidien, vous ne lui faites pas part de vos sentiments, de vos émotions, de vos peurs et de vos doutes ?

– Notre conseil : ne perdez pas une occasion de vous exprimer.

Vous permettez ainsi à vos sentiments et vos émotions d'exister, d'être énoncées et reconnus, sans peur et sans reproches.

SECRET N° 3 : PRENEZ LE TEMPS DES NÉGOCIATIONS

Vous le savez maintenant : rien ne sert de faire l'autruche car l'amour ne saurait triompher de tout et,

tôt ou tard, ce qui n'est pas résolu risque un jour d'exploser au moment où vous vous y attendez le moins.

Comment donc résoudre le problème quand par exemple Monsieur veut faire l'amour tous les jours et que Madame, plus modeste dans ses désirs, fait de la résistance ? Il faut négocier.

– Comment ? Il ne s'agit pas de faire plier Madame ou Monsieur à ses propres désirs, mais bien de trouver une solution acceptable pour chacun au cours d'un échange constructif. Pendant que l'un expose ses besoins clairement (en langage "Je" : *"Je constate que..., j'aimerais que..., cela me ferait plaisir que..."*), l'autre l'écoute avec ses oreilles et son cœur et reçoit sa demande. Une fois énoncés les problèmes de chacun et l'arrangement trouvé, il s'agit de l'expérimenter au plus vite et de voir s'il fonctionne. S'il s'avérait inefficace ou irréalisable, il devra être renégocié .

– Où ? Vous devez considérer votre lit comme le lieu de votre plaisir et surtout pas comme un champ de règlements de comptes.

Choisissez plutôt tout endroit à votre convenance autre que votre chambre à coucher où vous pourrez être seuls et au calme. Prenez rendez-vous et surtout, bannissez le style ultimatum comme : *"Rejoins- moi tout de suite au salon, j'ai des choses à te dire sur ta manière de me faire l'amour"*. Dites plutôt : *"Tu aimerais peut-être comme moi faire le point de notre vie intime. Est-ce que lundi à 21 h te conviendrait pour en parler ?"* Se réunir autour d'un verre peut être une bonne entrée en matière pour engager un dialogue ouvert, franc et sincère.

– Quand ? Le plus tôt possible car vous le savez maintenant, rien ne sert de faire l'autruche. Prenez plutôt le taureau par les cornes... de la négociation.

– Notre conseil : que pensez-vous d’instaurer le rite d’un rendez-vous périodique pour partager ce qui est bon dans votre couple et se mettre d’accord sur ce qui est encore à transformer ?

SECRET N° 4 : CONSTRUISEZ UNE VERITABLE INTIMITE

Un préalable : il faut véritablement avoir mis en pratique les Secrets N° 1 et 2 pour accéder à celui-ci. En fait, qu’est-ce qu’une intimité ? Elle est difficile à définir car chaque couple porte en lui une histoire affective et sexuelle unique. Il vaut mieux plutôt la voir comme une savante alchimie faite de compréhension, de respect mutuel, d’acceptation, de confiance, de non jugement, d’intégrité et de vérité.

Au coeur de l’intimité, les masques n’existent plus, chacun se sent en sécurité, personne ne fait semblant ni au niveau des sentiments, ni dans la jouissance. Tout peut se dire, se faire et être accueilli, en gestes comme en paroles. Les tabous n’existent plus.

C’est cette qualité de lien secret et profond qui permet au navire du couple de résister aux tempêtes et d’en sortir vainqueur.

DEVENEZ DES INITIATEURS L’UN POUR L’AUTRE

Si aujourd’hui, beaucoup de femmes jouissent de leur indépendance et sont sexuellement plus libérées que leur mère, néanmoins un grand nombre d’entre elles sont encore, sur ce plan, très “soumises” à leur

homme. De fait, elles attendent beaucoup (trop) de lui et nourrissent le mythe selon lequel il serait d'emblée son initiateur et détiendrait tous les secrets de la jouissance charnelle.

Mais réalisez-vous, Madame, que vous êtes aussi responsable pour moitié de ce qui se passe dans votre lit, et que vous avez tout à fait la capacité de proposer de nouvelles manières de faire et de vivre votre sexualité ? Vous avez à y apporter accueil, douceur, tendresse, sensualité, des compléments indispensables à l'expression de la sexualité de votre compagnon plus axée, elle, sur les vertus viriles de l'excitation et de l'action.

– Notre conseil : si l'instinct entre en grande part dans cet échange sensuel, l'amour s'apprend aussi, et tout au long de la vie.

Comment ? En le faisant le plus souvent possible en y mettant tout ce que vous avez de meilleur en vous. D'autre part, ne perdez pas de vue que l'intimité est comme un bon vin, elle se bonifie avec le temps. Respectez donc son tempo.

SECRET N° 5 : SÉDUISEZ-VOUS MUTUELLEMENT

En amour, chacun devrait être ouvert aux opportunités de vivre l'adage selon lequel il n'y a pas de mal à se faire de bien.

La séduction consiste à pas laisser passer une occasion d'exciter le désir de votre partenaire (et du vôtre par la même occasion) et à vous sentir, Madame, femme jusqu'au bout des ongles, et vous, Monsieur, viril et tendre dans vos attentions et vos intentions, en tout cas disposés ensemble à vous offrir mutuellement en cadeau votre joie, votre plaisir et votre propre bien-être !

Donnez libre cours à votre fantaisie. Rien que les préparatifs ou les mises en scène de vos moments d'amour devraient déjà exciter votre imagination, réactiver vos fantasmes, faire monter votre tension artérielle, en un mot aiguïser votre appétit sexuel.

À L'ECOLE DE CECIL B. DE MILLE

Voici quelques idées simples – mais efficaces – pour vous aider à préparer agréablement le terrain de vos ébats.

– Plantez le décor. Au Box Office des ambiances sensuelles et confortables, bougies, feu de bois, champagne (attention, si un peu d'alcool occasionnel excite et désinhibe, il endort aussi et s'avère néfaste à la longue pour les érections), musique douce, fleurs et lumière tamisée sont des valeurs sûres avec lesquelles vous ne pouvez vous tromper. Mais là encore, il s'agit de varier les décors pour ne pas tomber dans leur routine.

En revanche, ceux qui aiment la fantaisie pourront toujours s'ingénier à trouver des lieux plus inhabituels comme la douche, la baignoire, le tapis du salon, devant la cheminée, sur la table de la cuisine, etc. À vous d'être ingénieuse.

Si vous restez dans votre chambre, misez sur le confort : prévoyez une température ambiante suffisante (les femmes sont très frileuses) et pourquoi pas des draps en satin, une couverture soyeuse ou de fourrure, et une musique suggestive qui exacerberont à coup sûr votre sensualité.

Munissez-vous aussi de petits coussins que vous utiliserez selon les positions adoptées, et des objets utiles comme une houppette en cygne, un pinceau soyeux, une plume, des glaçons, un foulard de soie, un petit grattoir, etc., que vous passerez voluptueusement sur la peau de votre partenaire pour décupler sa sensualité (et la vôtre). Jouez avec, amusez-vous, soyez espiègles, riez ensemble et retrouvez l'enfant qui est en vous.

– Ajoutez du temps au temps. Ménagez-vous des surprises, donnez-vous des rendez-vous (et tenez-vous y). Prenez “des respirations” ensemble en-dehors de chez vous. Libre à vous ensuite d'utiliser ces moments comme vous le ressentez. Cela vous permet de rester tous deux créateurs et de ne pas tomber dans une nouvelle routine, celle de l'obligation de faire l'amour.

Nous vous suggérons : un dîner dans un endroit insolite, un massage, un pique-nique. Et pourquoi pas un bain à deux, une partie de pétanque, de patins à roulettes, une exposition, un concert ou tout bonnement une promenade en fiacre, à cheval, en barque (monsieur, merci de ramer), en bateau-mouche, etc., mais de toute manière en amoureux. Et tant mieux si, au bout du compte, vous finissez sous la couette !

– Soyez sexy. Heureusement, être sexy ne se résume pas à jouer la femme fatale en porte-jarretelles, string, nuisette de soie et talons aiguilles, et le tout – bien entendu – de couleur noire. Encore que tous ces accessoires féminins en fassent toujours craquer plus d'un, et c'est tant mieux !

– De fait, le vieux concept de la vierge/putain dans la mythologie masculine a la vie dure (l'adage ne dit-il pas qu'“un homme aime avoir une dame dans son salon et une putain dans son lit”). Néanmoins, il y

a des hommes (mais oui) et des femmes (sûrement) que cela peut gêner... ou couper les effets ! Mais si c'est stimulant pour vous deux, si cela vous permet d'alimenter ou de vivre vos fantasmes, pourquoi pas ? Étonnez-le, surprenez-la, et misez sur les valeurs sûres en la matière.

- Préparez votre corps. Si l'odeur personnelle de votre homme a le don de vous mettre en joie, il en est d'autres - Surtout après 17 heures - qui risquent de faire chuter votre envie de sexe. Pensez à prendre une douche séparément (terminez-la par un jet d'eau froide) ou un bain ensemble, à vous laver les dents (fuyez l'ail et les fromages assassins pour l'haleine).

Madame, faites-vous une peau d'ange, douce comme de la soie avec des huiles corporelles sèches non grasses. Attention aux parfums et eaux de toilette entêtantes, elles peuvent avoir la même action désastreuse que les mauvaises odeurs. Préférez les laits de toilettes discrets.

Au rayon "intime", Madame, il vous est conseillé d'utiliser un lubrifiant pour votre confort : choisissez-le le plus neutre possible pour le plus grand agrément de votre partenaire lors de la sexualité orale.

SECRET N° 6 : FAITES L'AMOUR ET OUBLIEZ LE RESTE

S'il y a bien un domaine où vous devriez vous comporter en gastronomes, c'est bien au lit ! Comme le fin gourmet retourne toujours dans le restaurant où il sait (re)trouver le met de choix qui comble tout ses sens,

Madame, abandonnez votre tendance à le considérer comme votre enfant, montrez-lui votre amour et votre tendresse, et surtout sachez jouer les

geishas : vous comblerez Monsieur au plus haut point en lui donnant ce qu'il veut : du sexe.

– Le droit au plaisir. Ne perdez pas de vue que le ballet de l'amour est un dialogue des coeurs et des corps. C'est la fête des sens.

Madame, donnez-vous simplement le droit au plaisir, soyez détendue, à l'écoute de votre corps, et concentrez-vous sur ses sensations.

Mais surtout, mettez l'un et l'autre toute votre ardeur à vous apporter mutuellement du plaisir : chaque effusion devrait être à chaque fois la visite d'une île merveilleuse dont vous êtes les Robinson Crusoé.

– Le bon moment pour l'amour. On ne fait pas l'amour en ayant peur d'être dérangé, ni en pensant à ses impôts. Vivez le moment présent, avec la joie de vous retrouver en tête-à-tête.

Comment choisir le bon moment pour entrer en amour ? Il n'y a pas de règle en la matière. La spontanéité est certes toujours excitante (pensez aussi aux siestes "crapuleuses"), mais le moment le plus propice est celui où vous avez du temps, où vous êtes en assez bonne forme et sûrs d'être tranquilles.

Attention, stop ! Si vous êtes trop obnubilé par la performance, vous allez l'un et l'autre tout droit vers un Waterloo sexuel et une déception partagée. À ce moment-là, reportez-vous aux Secrets N° 3 et 4, revoyez votre communication et revenez dans la danse de l'amour.

– Les mots de la jouissance. Il est temps maintenant de vous informer mutuellement de ce que vous aimez le mieux. Rappelez-vous : rien n'est tabou, tout peut se faire, même la masturbation accueillie tendrement par votre aimé lors de vos ébats. Et

rassurez-vous, elle ne rend ni sourde ni idiote !
Pratiquez joyeusement l'art du baiser sur tous les tons, laissez votre coeur et votre corps s'exprimer, commentez vos sensations.

- Jouissez des mots comme du reste. Il ne s'agit pas, bien sûr, d'en faire un reportage TV, mais de partager avec votre chéri ce que vous ressentez. Abreuvez généreusement votre amoureux de petites phrases comme "tu es un amant merveilleux", "tu n'as jamais été aussi existant", "tu me rends cinglée", "J'aime te caresser tes fesses". Prononcées bien à propos, elles valent tous les stimulants et les aphrodisiaques du monde... à condition qu'elles soient authentiques. Osez aussi proposer des suggestions à votre partenaire dans le suivi et le raffinement des opérations "C'est bon, là, continue", "Attends un peu...", etc. : vous l'aidez ainsi à vous satisfaire.

Et si d'aventure vous ne grimpez qu'au 6^e ciel, n'en faites pas une maladie et réfugiez-vous tous les deux entre les bras de la tendresse. Faites un concours de bisous, caressez-vous (on ne le fait jamais trop), dorlotez-vous, restez dans la chaleur et la douceur des corps. Il y a des émotions qui n'ont pas besoin d'effusion.

- Notre conseil : osez être heureux et faites-vous l'offrande réciproque de votre plaisir... sans tenir de comptabilité mentale !

DE L'UTILITÉ DES PRÉLIMINAIRES...

ET DU RESTE

Nous ne saurions trop insister sur l'utilité, le plaisir et les bienfaits de longs préliminaires, très appréciés des dames.

Prenez chacun le temps de jouer à l'explorateur du corps de votre bien-aimé, débusquez ses points sensibles et titillez-les.

En général, le corps de Monsieur préfère nettement un toucher plus appuyé. Utilisez tous deux en virtuoses pour le toucher tout votre arsenal personnel : doigts, mains, bouche, lèvres, langue, souffle, cheveux, sexe et corps entier. Abreuvez-vous de caresses, variez-en la pression et le rythme dans les effleurements, les pincements, les mordillements et selon les parties du corps que vous êtes en train d'aimer.

Quant aux positions, à vous de jouer : choisissez celles qui vous procurent à tout deux le maximum de plaisir.

- Un conseil : Lisez le Kama Sutra, c'est un excellent livre, très technique, qui peut vous aider à avoir des idées... et du plaisir.

SITES DE RENCONTRES

Il y a des milliers de sites de rencontres en ligne. Le choix peut donc paraître difficile. Pour les débutants la meilleure solution est d'utiliser un site très simple d'accès avec énormément de possibilités.

Je vous recommande vivement : [JeBoost rencontre](http://www.jeboost.com), avec ces 12 millions d'abonnées :



Toutes les dernières technologies à votre service pour une recherche et protection efficace :

- ✔ Technologie Speedflirt
- ✔ Tchat et webcam
- ✔ Logiciel messenger
- ✔ Recherche détaillée

CONCLUSION

Que ce voyage au pays de votre intimité ne vous fasse pas oublier qu'il est aussi un cheminement vers vous-même et que *"Le plaisir... c'est un don que Dieu fait à ceux qui s'identifient à la vie en jouissant de sa splendeur et de sa beauté. En retour la vie leur donne en partage l'amour"* (Alexander Lowen, Le Plaisir, Éd. Tchou).

© 2008 www.jeboost.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Faire connaissance	3
<i>Commencer la conversation</i>	3
<i>Le toucher</i>	3
7 Secrets infailibles pour réussir votre sexualité	6
<i>Secret N° 1 : Aimez l'autre inconditionnellement</i>	6
<i>Secret N° 2 : Parlez, communiquez par tous les moyens</i>	7
<i>Je t'aime moi non plus</i>	7
<i>Secret N° 3 : Prenez le temps des négociations</i>	8
<i>Secret N° 4 : Construisez une véritable intimité</i>	10
<i>Devenez des initiateurs l'un pour l'autre</i>	10
<i>Secret N° 5 : Séduisez-vous mutuellement</i>	11
<i>À l'école de Cecil B. de Mille</i>	12
<i>Secret N° 6 : Faites l'amour et oubliez le reste</i>	14
<i>De l'utilité des préliminaires...</i>	16
<i>et du reste</i>	16
<i>Secret N° 7 : Adoptez les petits coups de pouce naturels, nécessaires à votre érotisme</i>	Erreur ! Signet non défini.
<i>Sites de rencontres</i>	18
Conclusion	19
Table des Matières	20