



**Séduire**

**naturellement**

## Sommaire

### INTRODUCTION

**p.4**



#### **A. CONSTRUIRE UN ÉTAT D'ESPRIT D'HOMME SÉDUISANT**

**p.6**

1. Comment plaire aux femmes ? p.6
2. Comment positiver en toute occasion ? p.9
3. Les comportements à éviter auprès des femmes p.10
4. Comment séduire grâce au langage corporel ? p.13
5. Comment développer un look d'homme séduisant ? p.18



#### **B. ABORDER LES FEMMES QUI VOUS PLAISENT**

**p.31**

1. Ce que vous devez savoir sur l'approche des femmes p.31
2. Comment aborder une femme seule ? p.34
3. Comment aborder une femme dans un groupe ? p.37
4. Comment aborder une femme dans la rue ? p.39
5. Comment aborder une femme dans un bar ? p.40
6. Comment aborder une femme en boîte de nuit ? p.42



#### **C. RAPPELER UNE FEMME : QUAND, COMMENT, POURQUOI**

**p.47**

1. Ce qu'il faut savoir de la séduction au téléphone p.47
2. Appel VS texto : décryptage d'un dilemme p.49
3. Quand rappeler une femme ? p.51
4. Comment construire son discours lorsqu'on rappelle une femme ? p.52
5. Faut-il laisser un message sur une boîte vocale si on ne vous répond pas ? p.55



#### **D. REVOIR UN FEMME : COMMENT GÉRER UN RDV AMOUREUX**

**p.57**

1. Les règles d'or du premier rendez-vous p.57
2. Comment bien se préparer pour un premier rendez-vous ? p.59
3. Comment organiser un premier rendez-vous ? p.61





## **E. COMMENT CONCLURE ET GÉRER L'APRÈS RDV AVEC UNE FEMME ? p.68**

1. Décrypter le langage féminin pour tenter un rapprochement p.68
2. Quand et comment devez-vous passer à l'action ? p.70
3. L'après rendez-vous : comment faut-il se comporter ? p.74



## **F. LA SEXUALITÉ COMME ÉTAPE DU PROCESSUS DE SÉDUCTION p.75**

1. Libérez vous des préconçus en matière de sexualité p.76
2. Oubliez tout ce que vous savez sur le sexe pour faire place à votre désir p.78
3. Adoptez une nouvelle position : celle du dominant p.79
4. Instaurer un état d'esprit propice p.81
5. Savoir jouer sur l'excitation d'une femme pour lui donner du plaisir...et en prendre p.82
6. Sachez varier les plaisirs p.85
7. Quelques exercices pratiques p.87
8. Comment gérer l'après-relation sexuelle ? p.88



## **G. CONSTRUIRE ET ENTRETENIR UNE RELATION AMOUREUSE p.91**

1. Comment débiter une relation amoureuse ? p.91
2. Comment une relation amoureuse évolue-telle au cours du temps ? p.94
3. Comment rompre avec une femme ? p.99
4. Comment récupérer son ex ? p.100
5. Comment entretenir une relation avec une sex-friend ? p.104
6. Mais qu'est-ce qu'une relation sérieuse ? p.106
7. Comment savoir si sa relation est en danger ? p.108



## **H. COMMENT DEVELOPPER UN RÉSEAU SOCIAL p.109**

1. Les trois degrés d'intimité p.110
2. Agrandir et entretenir son réseau social p.111
3. Quelques exercices pratiques p.114

## **CONCLUSION p.115**

## Introduction

**Bienvenue à vous dans un monde dans lequel, comme de nombreux hommes, vous rêvez d'évoluer à votre aise : celui de la séduction.**



C'est d'ailleurs là un bien grand mot, « séduction ». Avez-vous déjà pensé à sa signification ? À l'importance des préjugés sociétaux quant à sa conception et à son sens quotidien ? Qu'est-ce que c'est pour vous la séduction ? « Draguer » ? Savoir parler aux femmes ? Avoir un look du tonnerre ? Développer son charisme ?... Un peu de tout ça à vrai dire !

Mais l'aspect sur lequel nous insisterons, encore et encore, bien loin des jugements extérieurs et de la perception moderne affichée dans les publicités ou les films à forte audience, c'est votre psychologie. Un homme séduisant n'est pas un menteur ou une personne qui joue nécessairement avec les sentiments d'autrui.

On ne vous apprendra pas à manipuler, mentir tricher ou vous faire passer pour une personne que vous n'êtes pas. Non, bien au contraire : **le but de ce guide est de puiser au plus profond de vous-même afin de libérer cette confiance en vous qui vous confèrera un tout nouveau statut : celui de l'homme Alpha.**

L'homme Alpha, encore un terme scientifique galvaudé ? Non. C'est la définition comportementale de l'homme séduisant. Une personnalisation de Dom Juan ou de Casanova des temps modernes si vous voulez. Pour comprendre comment un processus compliqué comme les relations humaines fonctionne, on peut se pencher sur notre environnement.

À y réfléchir, nous ne sommes pas si différents des animaux. La plupart des espèces, pour ne pas dire toutes, suivent en effet un principe très simple de sélection naturelle en matière de séduction : les mâles les plus puissants et les plus capables sont en charge de la reproduction afin de perpétuer une espèce forte et prospère capable d'évoluer face aux nouvelles contraintes environnementales. Dans ce cadre, 20% des mâles (les Alphas) s'accouplent avec 80% des femelles.



## Séduire naturellement



Quitte à faire pâlir (voire hurler) les féministes, il convient de mettre en évidence que cette « logique » est aussi respectée par l'espèce humaine et ce depuis la nuit des temps. Une femme ne choisit pas un homme uniquement à cause de son look ou de son humour.

Elle recherche un emblème, une icône du père de famille capable de concevoir une progéniture forte et de la protéger. La seule chose qui change par rapport à nos ancêtres préhistoriques, c'est la manière dont cette capacité de protection est définie. La force physique est dorénavant éclipsée par le revenu financier et l'aptitude à développer des qualités sociales.

Ce petit détour historique n'a de valeur que dans l'optique de vous expliquer la portée de notre ouvrage que nous partageons aujourd'hui avec vous. Ce que vous vous apprêtez à apprendre, c'est comment **devenir ce mâle Alpha du 21<sup>ème</sup> siècle. Celui que l'on observe, jalouse, désire.**

Préparez-vous cependant à être remué : le petit monde de la séduction est une jungle et nombreux sont les prédateurs qui rôdent et n'hésiteront pas à fondre sur votre proie. Le voyage que vous vous apprêtez à effectuer s'apparente à une réflexion en profondeur sur vos comportements, vos réflexes et les moyens à mettre en œuvre pour développer votre charisme et votre personnalité.

Ne pensez pas partir pour l'île aux enfants, vous tomberiez vite de très haut. On ne devient pas un homme séduisant en quelques jours, nous parlons ici de révolutionner votre quotidien et votre psychologie. Bon... Il ne vous reste plus qu'à vous installer confortablement dans votre fauteuil, à respirer un bon coup, et à vous préparer pour **une séance intensive de conseils en séduction.**

**C'est parti !**