

# FRIENDZONE & SEXUALISATION

Sortir de la friendzone et ne plus jamais y retourner

## Objectifs

Eviter la « friendzone »,  
créer une attirance physique  
et intéresser les femmes.

Le 20 novembre 2016,



Fabrice JULIEN  
[www.diaryfrenchpua.com](http://www.diaryfrenchpua.com)

*« Les femmes, c'est du chinois,  
Le comprenez-vous ? Moi pas. »*

Serge Gainsbourg

## Table des matières

« L'amitié entre homme et femme est impensable.  
Parce qu'il y a toujours sous-jacent le désir animal. »

Serge Gainsbourg

<i>Friendzone</i> et sexualisation.....	5
<b>I – La sexualisation.....</b>	<b>9</b>
Introduction à la sexualisation.....	10
Les femmes ont le droit de parler de cul... mais pas nous ?.....	13
Comment aborder le sujet ?.....	20
Assumez et sexualisez rapidement.....	22
Osez prendre des risques.....	25
Montrez votre intérêt !.....	28
L'apparence stoïque.....	30
Sujets de conversation pour sexualiser.....	32
Parler des relations H/F.....	35
Des erreurs à éviter.....	36
Le faire sans mettre la pression.....	38
Le « compliance test ».....	41
Tous les chemins mènent au cul (mes <i>screenshots</i> de sexualisation).....	44
La notion de « confort ».....	49
Faites ressortir votre personnalité sexuelle.....	53
Le dragueur dragué.....	57
Jouer la provoc'.....	59
Les pieds dans le plat.....	61
Utilisez des jeux puérils.....	63
Les surnoms.....	65

Il faut avoir envie de la meuf.....	67
Etre (ou paraître) à l'aise avec le sexe.....	68
La peur des femmes.....	70
Le toucher (kinos).....	72
L'escalade kinesthésique.....	76
Un <i>body language</i> crédible.....	78
Bonus.....	80
<b>II – Eviter la <i>friendzone</i>.....</b>	<b>96</b>
Définition de la <i>friendzone</i> .....	97
Mieux saisir le concept.....	98
Les raisons les plus fréquentes.....	105
Les fausses croyances.....	111
Les alertes.....	113
Le problème vient des deux sexes.....	115
Comment sortir de la <i>friendzone</i> ?.....	117
La <i>friendzone</i> avec votre ex.....	122
Faut-il <i>friendzoner</i> une fille ?.....	123
La <i>friendzone</i> est un choix.....	124
Le bon état d'esprit.....	126
Attirance et affection.....	128
Sexué mais sympa.....	130
Les tests.....	131
Bonus.....	132
Epilogue.....	140

## **Friendzone & Sexualisation**

« Je connais mes limites.  
C'est pourquoi je vais au-delà. »

Serge Gainsbourg

### **Des amis, seulement des amis**

Beaucoup de malheureux sont travaillés par des questions du type « *Est-ce que je lui plais ? Est-ce qu'il y a moyen avec elle ? Pourquoi ne me suce-t-elle pas la bite goulument ?* »

Y'en a qui vont jusqu'à se torturer en cherchant des significations cachées à ce que disent les femmes. « *A-t-elle voulu me faire passer un message en parlant de sa dernière relation ?* » ; « *Que diable trouve-t-elle à ce mec dont elle parle souvent ? Sortent-ils ensemble ?* » ; « *Qu'a-t-elle voulu dire quand elle a dit que j'étais mignon ?* »

De nombreux garçons, face à tant de questions, ont pris leur courage à deux mains et ont demandé à l'élue de leur cœur « *veux-tu sortir avec moi ?* » Ils ont alors reçu comme réponse : « *Non. Je préfère qu'on reste amis* ».

Ca les a brisés.

### **Un mauvais souvenir**

Dans *Les particules élémentaires*, Houellebecq raconte l'histoire d'un mec qui n'a pas osé embrasser la plus belle fille de sa classe, avec qui il traînait tout le temps. La nana lui plaisait énormément, et cela semblait réciproque. Mais, un beau jour, la donzelle en a eu marre de son inaction et ils se sont perdus de vue. Toute sa vie durant, le personnage s'est alors demandé ce qui se serait passé s'il avait osé tenter quelque chose. Cette expérience traumatisante a impacté sa vie toute entière et s'en est suivie une vie sentimentale de merde. La phrase suivante du bouquin m'a marqué : « *Quand j'avais dix-sept ans jamais je n'aurais imaginé que la vie soit si restreinte, que les possibilités soient si brèves* ».

Ça me rappelle une sale expérience que j'ai moi-même vécue... il y a longtemps, très longtemps, dans une galaxie lointaine, très lointaine.

J'avais poké une fille sur Facebook et il s'était avéré que l'on avait une amie en commun. Nous avons longtemps parlé en ligne (j'avais l'impression de flirter), puis nous nous sommes rencontrés à l'occasion d'une soirée, en présence de l'amie commune (que j'aurais volontiers pécho aussi).

Après cette soirée, elle a continué à me parler sur le *t'chat*, j'ai donc pensé qu'elle était intéressée et lui ai proposé de se revoir : elle m'a invité à la fête foraine, un après-midi, avec ses amies. Puis, nous nous sommes fréquentés de façon platonique.

Mais un soir béni, je l'avais invitée à une soirée que j'avais organisée pour fêter je-ne-sais-plus-quoi et nous sommes allés en boîte. Sur le *dancefloor*, elle collait son cul contre ma bite au rythme de la musique. J'ai essayé de lui dire un truc à l'oreille mais elle s'est reculée d'un mètre en faisant des grands gestes et en criant « NON ». Elle avait cru que j'avais essayé de l'embrasser.

Une heure plus tard, elle embrassait à bouche-que-veux-tu un mec que je ne connaissais pas mais qu'un de mes potes avait ramené à la soirée. Notre amie commune embrassait aussi un inconnu sur la piste de danse. Voyant cela, et n'ayant pas les capacités pour me trouver une meuf, je me suis énervé et suis rentré chez moi en maronnant comme un salopard.

Mais les deux nanas devaient dormir chez moi parce qu'elles habitaient à l'extérieur de la ville. Alors, vers 5h, elles ont sonné à la porte, pleines d'espoir. Je n'ai pas ouvert et leur ai dit d'aller se faire foutre. Ce jour-là, j'ai décidé que je devais maîtriser le *game* pour ne plus vivre de situations aussi fâcheuses. Ce jour-là, je me suis réconcilié avec mes couilles.

Motivé par la rage de l'humiliation, j'ai commencé à me (re)construire. Deux ans plus tard, j'ai recroisé cette sale conne, dans un bar. Elle était avec son mec, un gars sans virilité apparente. J'ai profité de notre ancienne « amitié » pour l'isoler, puis lui ai raconté des saloperies pendant une heure avant de lui rouler une grosse pelle, à sa grande surprise. Elle n'a fait aucun mouvement de recul. Après ça, je suis allé le dire à son mec et j'me suis barré. Eh ouais, fallait pas me faire chier !

Tout ça pour dire qu'être l'ami des femmes, c'est de la merde (à moins évidemment de réellement vouloir être ami avec l'une d'entre elles). Je sais à quel point cela peut faire souffrir. C'est pour cela que j'écris aujourd'hui cet *ebook* : je souhaite libérer les hommes se trouvant dans cette situation mi-figue mi-raisin.

## La friendzone et le manque de sexualisation

Le terme « friendzone » est progressivement devenu un nom, un anglicisme bien pratique, parfois décliné en verbe. Le concept possède même sa propre page Wikipédia. A en croire cette encyclopédie, il s'agit d'une *«situation sociale où une personne désire avoir une relation amoureuse ou sexuelle avec une personne qui ne souhaite entretenir qu'une relation amicale.»*

Sauf que dans la vraie vie, la situation est un poil plus complexe que ça.

Certains y voient *« une manière de décrire ce moment difficile où on réalise que la personne qui nous plaisait n'est absolument pas intéressée ».*

Pour d'autres, c'est l'aveu de l'échec d'un homme qui aurait tenté de séduire une femme ou de coucher avec elle.

Les femmes sont tentées d'y voir un *« moyen employé par les hommes pour justifier leur sentiment d'ayant-droit sur les femmes. Ils imaginent que s'ils sont gentils avec une femme, ces dernières sont obligées de témoigner d'un certain intérêt pour eux. »*

Certaines suggèrent que ce terme implique un sentiment de victimisation et d'injustice et est *«plein d'agression et de ressentiment. [Qu'on] l'utilise souvent pour dire « elle m'a fait du tort et m'a injustement rejeté» ».*

Les hommes associent donc ce terme à l'échec et au désenchantement. Les femmes à l'animosité et l'antagonisme.

Quand les mecs parlent de leurs expériences, tous évoquent plus ou moins un sentiment de déception similaire à celui que j'ai éprouvé dans l'histoire que je viens de vous raconter. Cependant, tous ne réagissent pas de manière constructive.

Un a avoué sur Internet qu'il savait que son amie avait un petit copain, mais qu'il continuait de traîner avec elle parce qu'elle était « *très jolie et qu'il n'avait aucune estime de lui-même* ». Un soir, il s'est dit qu'il était temps de jouer cartes sur table et de lui avouer ses sentiments. La fille lui a alors répondu qu'elle était flattée, mais qu'elle n'éprouvait pas ce type de sentiment à son égard. « *Elle m'a quand même invité chez elle. On a dormi dans le même lit, mais il ne s'est rien passé. Dès que je repense à cette soirée, j'ai envie de gueuler sur mon moi du passé : Rentre chez toi ! Respecte-toi, un peu !* »

Du côté des femmes qui ont imposé la *friendzone* à un ami, elles racontent des expériences qui suivent à peu près le schéma décrit : amies avec un homme jusqu'au jour où celui-ci admet éprouver une attirance pour elles – souvent sans crier gare (le mec pensait pourtant sûrement avoir sexualisé). Et lorsqu'elles expriment leur refus d'aller plus loin, la situation s'envenime : leur ami s'énerve souvent contre elles pour leur avoir envoyé des signaux contradictoires, ou leur dit qu'il ne veut plus jamais les voir.

Anecdote intéressante : Une bisexuelle m'a confié qu'elle avait souvent eu des expériences liées à la *friendzone* avec ses amis garçons, mais jamais avec ses amies lesbiennes et bisexuelles. Un pote gay m'a également dit fièrement qu'il n'avait jamais été *friendzoné* : « *Tous mes amis gays sont des ex, ou presque.* »

Quasiment toutes les personnes à qui j'en ai parlé estiment néanmoins que l'amitié hommes-femmes peut exister. Mais alors, comment tombe-t-on dans la *friendzone* ?

C'est la conséquence d'un manque de sexualisation. Pour avoir une aventure avec une femme, il faut qu'elle vous désire physiquement. Qu'elle ait une attirance sexuelle pour vous. Et cela ne dépend pas que de votre physique ! Pas besoin d'être un mannequin ultra-bronzé et musclé pour séduire une femme. Par contre, votre comportement et vos attitudes vis-à-vis d'elle sont déterminants (le fait que vous soyez prêt à faire tout ce qu'elles veulent juste pour goûter leur chatte est, par exemple, un mauvais état d'esprit).

Nous allons voir en détails dans cet *ebook* comment et pourquoi sexualiser. Cela aidera mes lecteurs assidus à ne plus se trouver naïvement relégués dans la *friendzone*.



# Partie I

---

# La Sexualisation

## Introduction à la sexualisation

« *Peut-on jamais savoir par où commence*

*Et quand finit l'indifférence ? »*

Serge Gainsbourg

### Définition

Sexualiser c'est créer une atmosphère sexuelle, tout en restant *fun* et correct. C'est donner envie à la femme que vous draguez de mouiller pour vous. C'est se présenter comme un amant potentiel, pas comme un nouveau meilleur ami asexué et encore moins comme un amoureux platonique. C'est faire comprendre à la fille que l'on est disposé à la baiser.

L'idée est de faire grandir les sentiments d'intimité et d'aisance physique entre vous. La sexualisation, c'est ce qui fait qu'une fille verra en vous un amant potentiel, et non pas un mec de plus avec qui il ne se passera rien. Il faudra la provoquer, pour attiser son désir et la pousser à jouer avec vous. Plus la fille entrera dans votre jeu, plus vous pourrez vous permettre d'accentuer la sexualisation.

Il existe plusieurs types de sexualisation : cela peut se faire par l'intermédiaire des mots et/ou par celui du corps.

Il en existe aussi différents degrés, parfois c'est plus ou moins ambigu, mais le but reste le même : créer de l'attraction, instaurer un climat torride entre vous, lui faire imaginer des situations coquines, être taquin afin de créer une impression de complicité, etc.

C'est grâce à la sexualisation qu'il devient possible de coucher au premier rendez-vous et d'embrasser des filles en boîte rapidement.

Par contre, si des phrases de merde comme « *Je t'apprécie beaucoup, mais je préfère qu'on reste amis...* » reviennent trop souvent dans votre vie, c'est très probablement que vous ne sexualisez pas assez... ou pas au bon moment. Bref, vous avez un problème avec ça !

Ceci n'était qu'une mise en bouche... nous allons étudier la sexualisation en long, en large et en travers dans cet *ebook* !

Sexualiser, c'est se présenter comme un amant potentiel.  
C'est savoir la tenter, lui communiquer votre envie de lui donner des orgasmes !

### Le manque de sexualisation

Sexualiser sert aussi à clarifier la situation entre les filles et vous. Plus vite vous aurez clarifié le contexte, plus vous éviterez le risque d'atterrir dans la *friendzone* : la pire honte pour un *player* serait de draguer une fille qui ne l'aurait pas compris et ne verrait en lui qu'un pote.

Si vous faites du *pick-up* de manière sérieuse, sexualiser devrait donc être votre priorité !

Le manque de sexualisation est le syndrome du garçon trop « gentil » ayant peur de montrer son désir (même si on peut très bien être méchant et ne pas savoir sexualiser : le résultat serait le même (sauf si c'est un tel trou du cul que les femmes n'en veulent même pas comme ami)).

La plupart des hommes ayant du mal à séduire se présentent de façon asexuée. Typiquement, les principaux symptômes sont :

- Gros manque de confiance en eux ;
- Nervosité qui saute aux yeux dans leur langage corporel en présence d'une belle femme ;
- Incapacité à parler de sexe avec des femmes (ou alors de façon très bizarre) ;
- Aucun sens du *timing* ;
- Ne reconnaissent pas la tension sexuelle quand ils parlent à une fille et la dissipent ;
- Trop sérieux/distants/froids ;
- Ne touchent jamais les meufs ;
- Ne communiquent pas leur désir ou le communiquent mal : par exemple, ils essaient de prendre la main de la fille et de l'embrasser à froid (sans aucun contact physique préalable) ou alors verbalisent leur désir comme au collègue (en l'idéalisant).

On y reviendra tout au long de cet *ebook* : parler de sexe, c'est naturel. C'est d'ailleurs l'un des sujets de conversation préféré des femmes. Ce sujet ne devient gênant que lorsqu'on en parle de manière gênée (parce que les émotions sont contagieuses).

La clé est donc votre attitude !

Cependant, je comprends certaines craintes : le sexe est le sujet par excellence qui fait fuir les meufs si on ne s'y prend pas bien (d'ailleurs, même si on s'y prend bien, ce sujet fait quand même fuir certaines psychorigides). Il y a aussi le risque de se faire traiter de pervers ou de harceleur par une féministe enragée extrémiste...

En fait, beaucoup d'hommes sont paralysés par la peur de ce que les femmes pourraient penser. Cela leur coupe même les couilles !

C'est bien parce qu'il y a une asexualisation croissante des mâles, principalement due à l'hypocrisie ambiante dans notre société, que nous devons traiter ce sujet sérieusement !

La sexualisation, c'est passionnant...

L'indifférence polie, c'est fini...

Il est très important de clarifier la situation entre les filles que vous draguez et vous !

Pour un dragueur, finir involontairement dans une *friendzone*, c'est la honte !

Le manque de sexualisation est le syndrome du « nice guy »...

Il faut muscler son *game* : oser toucher, parler de cul, etc.



Regardez ce qu'Emily Ratajkowsky a écrit sur son compte Instagram. Et elle a raison.

Alors n'hésitez pas à lire ma traduction de son essai [ici](#).

## Les femmes ont le droit de parler de cul... mais pas nous ?

« J'ai retourné ma veste le jour où je me suis aperçu qu'elle était doublée de vison. »

Serge Gainsbourg

Une des premières raisons qui fait que les mecs ont peur de sexualiser, c'est qu'ils ont peur de passer pour des pervers.

C'est bien connu, dès qu'on parle de sexe, on est un gros lourd ! Ou alors, un beauf, si on en parle entre potes et de manière crue.

Mais ce que l'histoire ne dit pas, c'est que les meufs parlent vachement de cul entre elles. Et souvent, de manière encore plus obscène que nous, pauvres naïfs.

C'est un fait que j'avais déjà dénoncé dans l'introduction (gratuite) de [La vérité \(qui dérange\) sur les relations hommes/femmes](#) sous l'angle « les femmes seraient les seules qui auraient le droit de s'intéresser à la séduction ? »

Or, pour être sexué, il faut accepter de prendre le risque que certain(e)s coincé(e)s du cul nous traitent de pervers. Et même, ce serait bien de leur rire au nez : elles sont coincées du cul, pourquoi elles la ramènent, ces connes ? Pourquoi elles s'en vantent ?

La croyance constructive c'est que vous êtes un être humain sexué et que vous vous adressez à d'autres êtres humains sexués : l'attraction sexuelle est naturelle. Vous devez donc exprimer cette énergie naturellement pour qu'elle soit bien accueillie.

Pour vous aider à accepter le fait que les femmes pensent au cul autant voire plus que nous, je me suis amusé à prendre en photo les couvertures des différentes magazines féminins qui traînaient dans la salle d'attente de mon docteur lorsque j'ai eu la gastro.

Vous n'êtes pas sans savoir, bien sûr, que les nanas sont accros à cette littérature. Ces revues en disent donc long sur leur état d'esprit réel.

A bas les hypocrites qui ne savent même pas pourquoi ils/elles le sont ! « Par principe ? » Mon cul ouais, c'est à cause de votes par principe qu'on a mis au pouvoir des incapables qui ont mis la France en très mauvais état. Alors, ce serait bien que les gens commencent à VRAIMENT penser par eux-mêmes...

Illustrations :





1,95€  
seulement!

Spécial  
mode

40

PAGES ULTRA  
TENDANCE

Ca urge...  
(re)mettre de  
la gentillesse  
au boulot

**Célib**  
HELP, JE SUIS  
(ENCORE) TOMBÉE SUR  
UN HOMME MARIÉ!

Faire le tri  
dans ses placards  
et dans sa tête!

OBJETS, IDÉES, AMIS...  
LE MODE D'EMPLOI POUR S'ALLÉGER LA VIE  
ET ÊTRE PLUS HEUREUSE

Dans  
ce numéro,  
5000€  
de bons d'achat  
ASOS  
à gagner!

ÉTES-VOUS  
HYPO OU HYPER  
SEXUELLE?  
Faites le test!

Phénomène  
Elles n'ont pas  
aimé leur enfant  
tout de suite  
(mais après, si)

Vécus  
ÇA, EN COUPLE,  
IL NE FAUT  
JAMAIS LE DIRE!

Hé les gars,  
il y a vraiment  
des filles  
qui vous  
font peur?!

L 16521 - 428 - F. 1,95 € - RD



# COSMOPOLITAN

NOVEMBRE 2012 1,90 €

**Sexe**  
*Je lui dis ?  
Je lui dis pas ?*

Shopping,  
voyages  
et mode

Amour, sorties,  
boulot, perso :  
**TROUVER MON  
ÉQUILIBRE**

**MA VIE À  
MOITIÉ  
PRIX**

*Charlotte  
Le Bon*

*« Il va falloir que  
je sache me tenir »*

*Là il me faut  
un mec*

Devine  
où j'habite!  
**5 bons plans  
logement**

**LOVE DÉTOX**  
**Résister à  
un bad boy**

**Mon incroyable  
nuit blanche**

**Trop belle  
ma peau!**

Fond de teint  
ou BB cream ?



www.cosmopolitan.fr



# COSMOPOLITAN

JUILLET 2010 2€

ÉLU  
MEILLEUR  
COSMO  
DU MONDE!

Sex test

Êtes-vous prête  
pour une aventure ?

La plus belle  
de l'été

5 produits  
ça suffit !

Vie à deux

Ce que personne  
ne vous a dit

Je veux faire ça !  
Les métiers  
où on est le  
plus draguée

UN ÉTÉ POUR  
ME RÉVÉLER!

- \* Test : dévoilez  
votre moi secret
- \* Astro : découvrez  
votre élément d'amour
- \* Vacances : ce  
qu'elles m'ont appris

Bugs  
Ma plus  
belle gaffe  
virtuelle

Eva Longoria  
« Ma silhouette  
c'est du travail »

T 01413 - 440 - F: 2,00 €



www.cosmopolitan.fr



Alors, les femmes seraient les seules à avoir le droit de parler de cul ?

Sérieux, si elles aiment ça et nous aussi, pourquoi ce puritanisme ambiant ? Pourquoi est-ce que je me fais traiter de pervers juste parce que je tiens un blog sur les relations hommes/femmes ? J'y parle pourtant de façon (assez) respectueuse...

C'est à cause de la pression sociale ! Il va falloir arriver à vous détacher du regard des autres pour parvenir à agir. Pour arriver à faire ce que vous avez vraiment envie de faire, et que les autres qui enragent auraient envie de faire aussi.

Dans *Les particules élémentaires*, un autre passage m'a marqué. Houellebecq y parle d'un personnage séduisant en ces termes : « *Son extraordinaire charisme trouvait sa source dans une simplicité profonde, une conviction personnelle authentique. Il disait en toutes circonstances à peu près exactement ce qu'il pensait - et chez ses contradicteurs, empêtrés dans les empêchements et les limitations issus d'idéologies désuètes, une telle simplicité avait des effets dévastateurs.* »

Libérez-vous de cette prison de verre qui vous sépare d'une sexualité assumée et décomplexée ! Ouvrez votre esprit et vous attirerez des gens plus ouverts...

Arrêtez d'avoir peur de passer pour des pervers ou des beaux !

Les femmes parlent souvent de sexe de façon encore plus crue que nous !

Pour être sexué, il faut accepter de prendre le risque que certain(e)s coincé(e)s du cul nous traitent de pervers. Et en plus, ce serait bien de tourner en dérision leur balai dans le cul.

La croyance constructive, c'est que vous êtes un être humain sexué et que vous vous adressez à d'autres êtres humains sexués : l'attirance sexuelle est naturelle. Cette énergie doit donc s'exprimer naturellement pour être bien accueillie.

Il va falloir arriver à vous détacher du regard des autres pour parvenir à agir. Pour arriver à faire ce que vous avez vraiment envie de faire, et que les autres qui enragent auraient envie de faire aussi.

Libérez-vous de cette prison de verre qui vous sépare d'une sexualité assumée et décomplexée. Ouvrez votre esprit et vous attirerez des gens plus ouverts...

## Comment aborder le sujet ?

*« Si j'aime ça? Affirmatif. Quel côté? No comment  
Peu importe, affirmatif, c'que j'préfère ? No comment  
Obsédé? Affirmatif ! Sexuel? Oh oh oh »*

Serge Gainsbourg

Quand vous avez intégré qu'il n'est pas inapproprié de parler de sexe avec une femme, vous avez déjà évité un premier piège.

Un mec qui penserait le contraire et qui se sentirait « pervers », « bizarre » ou « vicieux » juste parce qu'il aborde ce sujet serait irrémédiablement fichu...

Si vous pensiez un tant soit peu l'être, l'image que vous renvoyiez à celles qui se trouvaient en face de vous était celle d'un homme mal assuré, voire même malsain.

Le ton à adopter est, au contraire, celui d'un gars qui sait que ces choses sont naturelles et surtout qui a l'habitude d'en parler avec des femmes sans se montrer gêné le moins du monde.

Pourquoi une femme réagirait-elle négativement si votre attitude décontractée lui démontre qu'elle n'est certainement pas la première avec laquelle vous abordez le sujet si librement ? Parfois j'aime jouer la surprise lorsqu'une femme est choquée par ma liberté de parole. Je m'y attends bien sûr, mais ce type de réaction est tellement éloigné de ma réalité que j'arrive à lui communiquer que, dans notre bulle, une réaction hostile au sexe serait anormale.

C'est une notion élémentaire de psychologie qui est à l'œuvre dans ce phénomène. La réaction de la personne en face de vous sera influencée par la manière dont vous lancez le sujet. En d'autres termes, votre aisance l'empêche de se braquer, même si l'idée d'évoquer sa sexualité avec un homme qu'elle connaît à peine ne la met pas tout à fait à l'aise.

Abordez le sujet sans demander son autorisation. Un point c'est tout. Il n'y a rien de plus simple. Bien sûr, ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit : je ne vous demande pas de parler de « chnek » dans les premières secondes de l'interaction.

Concernant la transition idéale vers le sujet, en général, je fais simple. Je pose des questions indiscretes d'un air taquin ou alors je parle d'autre chose mais utilise mon corps pour la chauffer. Mais, vous pouvez vous montrer un peu plus original et improviser, par exemple, un petit jeu de questions-réponses de plus en plus osées. Les possibilités sont infinies en la matière.

Si vous dépassez une certaine limite, vous risquerez effectivement de passer pour un pervers. Évitez de vous complaire dans des détails trop fouillés. Evitez la vulgarité et les termes trop techniques.

~~« La dernière grosse pute que j'ai tronchée aimait se faire doigter le rectum. »~~

Certes, les femmes entre elles peuvent parfois être plus crues que beaucoup ne voudraient le croire quand elles parlent de cul. Entre hommes, on ne s'embarrasse pas non plus de précautions, la plupart du temps. Mais lorsque la conversation se déroule entre un homme et une femme, les règles sont légèrement différentes.

Vous ne pouvez dire « *alors ma grande, tu veux ma queue ?* » que lorsque vous aurez déjà fait tomber certaines barrières.

Au début, il faudra toujours respecter une forme de pudeur pour ne pas paraître inadapté socialement. Encore une fois, c'est une question d'intelligence sociale et d'image. Je vous concède que ce n'est pas très fiable dans la mesure où un mec super pourrait très bien parler maladroitement de cul alors qu'un gros malade mental pourrait facilement cacher son jeu. Enfin bon, on ne va pas refaire le monde...

C'est chiant, je sais, mais il faut accepter les règles pour jouer.

Il n'est pas inapproprié de parler de sexe avec une femme.

Le ton à adopter est celui d'un gars qui sait que ces choses sont naturelles et surtout qui a l'habitude d'en parler avec des femmes...

Abordez le sujet sans demander son autorisation. Il n'y a rien de plus simple.

Au début, il faudra toujours respecter une forme de pudeur pour ne pas paraître socialement inadapté.

## Assumez et sexualisez rapidement

*« Si je baise? Affirmatif. Quoi, des noms? No comment  
Des salopes? Affirmatif. Des actrices? No comment  
Des gamines? Affirmatif. De quel âge? Oh oh oh »*

Serge Gainsbourg

Vous venez de comprendre que vous n'êtes pas un pervers socialement inadapté, même si vous pensez souvent au cul et que vous avez envie de faire l'amour.

Vous êtes juste un être humain normal ! Et si vous parvenez à assumer cette partie de vous... alors, vous êtes même plus honnête que la moyenne.

Seulement, quand on en vient au cul : les femmes ne savent pas trop sur quel pied danser non plus. Elles reçoivent beaucoup d'informations contradictoires... et la société les incite fortement à préserver leur réputation ! Elles devront donc être mises en confiance avant d'accepter de parler de cul.

La plupart des êtres humains ayant du mal à penser par eux-mêmes, la meilleure façon que j'ai trouvée pour décomplexer les femmes, c'est d'être le premier à assumer. En plus, ça les change vachement : j'ai l'impression qu'actuellement, les plus niais et les plus naïfs... ce sont les hommes ! Je me démarque efficacement en posant mes couilles sur la table !!!

Assumez que le sexe est quelque chose de bien.

Assumez que vous avez des désirs, qu'elles aussi, et que c'est normal et naturel !

Une fois que vous assumez tout ça, alors votre interaction devient naturellement sexuelle : la sexualisation se fera beaucoup plus facilement.

Se comporter comme si ce qu'on fait va de soi aide dans la vie.

Seulement, parfois, votre réalité constructive « *le sexe est quelque chose de bien* » se heurtera à des croyances très négatives du type « *seules les putes couchent le premier soir* » ou « *tout mec qui parle de cul est un mort de faim qu'il faudrait lapider* ».

Il faut savoir que certaines filles ont de gros problèmes avec le sexe, du fait d'un traumatisme dans leur enfance, de leur éducation de merde, de la sous-culture dont elles s'abreuvent, etc. En fait, on s'en bat les couilles des raisons ! Et on s'en bat les couilles aussi de les choquer ou de bousculer leur réalité. Ça leur fera du bien à ces petites pucelles !!!

On n'a rien à perdre, ça signifie juste que cette fille-là n'est plus une option... et puis même si dans une réalité parallèle on avait couché avec elle, on est à peu près sûrs que ça aurait été tout pourri !

Ce que je veux dire c'est qu'avoir peur d'une réaction négative, c'est avoir peur de quelque chose qui n'existe pas encore... en plus, le fait d'avoir peur, d'être stressé, augmente les chances d'avoir droit à une réaction négative (c'est toujours cette satanée contagion des émotions qui est à l'œuvre). Avoir peur de quelque chose est souvent une façon involontaire de le provoquer, c'est pour ça que le stress est votre ennemi !

Il faut relativiser ! La sexualisation n'est qu'une invitation. Et votre réalité n'est pas moins réelle que celles des coincées du cul... mais votre croyance à vous aura au moins le mérite de vous faire baiser.

Votre *frame* (= réalité) peut ensuite être acceptée ou rejetée par la nana en face de vous. Mais, à partir du moment où vous êtes respectueux dans votre démarche, alors des nanas qui réagiraient de façon hystérique seraient dans leur tort : cela montrerait simplement qu'elles ont un gros problème dans leur petite tête.

Et puis même, au fond, ce n'est pas vous qui seriez rejeté mais seulement votre invitation au plaisir. Alors ne prenez pas trop à cœur le fait d'avoir ou non leur approbation.

Avec la pratique, vous constaterez qu'assumer vos intentions, même si ça vous vaudra quelques réactions négatives, vous apportera beaucoup plus de succès que d'essayer de biaiser en n'assumant pas (ou qu'à moitié). Non seulement c'est beaucoup plus sain d'entretenir une relation honnête, mais en plus, ça permet de faire le tri parmi les femmes.

Vous y trouverez également votre compte parce que vous vous prendrez beaucoup moins la tête : en sexualisant rapidement une interaction, vous évitez les malentendus. Vous éviterez aussi de perdre des heures à travailler une meuf qui vous dira finalement qu'elle préfère attendre le mariage pour sucer.

NB : vous pouvez utiliser Internet pour oser sexualiser plus facilement au début, mais n'oubliez pas d'être le même en vrai lorsque vous la rencontrerez.

Même si vous pensez souvent au cul et que vous avez envie de faire l'amour, vous n'êtes pas un pervers socialement inadapté.

Vous êtes juste un être humain normal ! Et si vous parvenez à l'assumer, alors, vous êtes plus honnête que la moyenne.

Les femmes sont incitées par la société à préserver leur réputation sexuelle. Elles devront donc être en confiance avant de parler de cul.

La meilleure façon que j'ai trouvée pour décomplexer les femmes, c'est d'être le premier à assumer.

On s'en balek des réactions négatives car, à terme, dans votre tableau de chasse, ne resteront que celles qui auront réagi positivement.

Assumer vos intentions, malgré quelques inévitables réactions négatives, vous apportera beaucoup plus de succès que d'essayer de biaiser en n'assumant pas.

Triez vos cibles en amont et ne rencontrez que celles qui acceptent que votre interaction soit sexuée : vous y trouverez également votre compte parce que vous vous prendrez beaucoup moins la tête.

NB : vous pouvez utiliser Internet pour oser sexualiser plus facilement au début, mais n'oubliez pas d'être le même en vrai lors de votre rencontre.

Si ce sujet vous travaille, vous pouvez aller lire [mon article](#) « Peut-on parler de cul devant des meufs ? »



## Osez prendre des risques

*« Si je bande? Affirmatif. Pour qui ça? No comment  
Pour des putes ? Affirmatif. Et qui d'autre? No comment  
Brunes, blondes, affirmatif... et rouquines ! Oh oh oh »*

Serge Gainsbourg

Une des choses qui m'a le plus aidé à devenir un « sexualisateur professionnel », c'est de me fixer des petits défis.

En fait, ça m'amuse vachement de balancer des choses osées, parfois de but en blanc. Parfois c'est le fait de mettre les pieds dans le plat qui me fait le plus marrer.

En procédant comme ça, j'ai été agréablement surpris de m'apercevoir que le champ des possibles est en fait beaucoup plus grand que ce que je pensais : plus j'osais tenter des choses, plus j'avais de succès. Parfois même dans des situations improbables, simplement parce que j'avais osé tenter un truc pour provoquer !

Après tout, Dieu n'a-t-il pas dit « *demandez et l'on vous donnera ?* »

Les réactions des nanas face à mon culot étaient tellement mythiques que c'était très *fun*. Parfois je m'amusais, d'autre fois, je m'amusais ET je baisais. Mon état d'esprit était que la session allait être marrante de toute façon. C'est une *vibe* vachement positive ! Et être positif, c'est important, pour séduire.

**Je vous conseille de vous amuser à vous mettre des petits défis consistant à dire ou faire au moins une chose audacieuse pendant vos soirées en boîte et vos rencards.**

Faites-le pour vous amuser et ça passera mieux ! Je me suis très rarement embrouillé à cause de mon attitude. En fait, on peut aller très loin sans danger. Et bizarrement, les seules fois où ça a mal tourné pour mon petit cul, je n'avais pas fait grand-chose pour. J'étais simplement tombé sur les mauvais clients (des fadas).

Vous pouvez commencer petit, pour prendre le coup de main, et aller ensuite de plus en plus loin ! Vous constaterez que le culot paye énormément dans la vie (en séduction mais aussi dans beaucoup d'autres domaines).

Amusez-vous et misez sur l'humour. Ça peut être jouissif si vous ne vous prenez pas trop la tête et que vous profitez du moment avec la demoiselle. Abusez des jeux de mots, des quiproquos, des allusions, des associations d'idées et des requêtes culottées. Tentez, osez des choses, soyez taquin ! Petit à petit, vous apprendrez à calibrer. Mais, surtout au début, ce n'est pas le plus important. Le plus important est de vous sortir de votre zone de confort et de faire disparaître vos croyances limitantes. Par exemple, en boîte de nuit, réalisez qu'absolument rien ne vous empêche de demander à une fille avec qui le *feeling* passe bien de vous montrer ses seins. Je l'ai fait plusieurs fois et certaines se sont exécutées. Les autres ont été outrées, mais c'est tant pis pour elles.

Assumez et osez la sexualisation. Il est aisé de perdre cet objectif de vue durant un rencard parce que c'est bien plus facile de rester inactif en croisant les doigts pour que ça se fasse tout seul... mais vous n'êtes pas sur le *field* pour vous tourner les pouces !

Alors oui, dans un monde idéal, les nanas feraient la moitié du taf. Elles vous tendraient des perches ou bien vous inviteraient d'une façon ou d'une autre à oser. Mais dans la vie réelle, elles sont encore plus timides que vous. Et en plus d'avoir la trouille, elles ont trouvé que c'était un bon critère pour tester un mec que de le laisser faire pour voir s'il osera prendre des initiatives. C'est vraiment tout bénéf' pour elles !

Du coup : osez leur rentrer dedans, vous n'avez rien à perdre !!!

### **Romantiques à deux balles**

Si vous pensez que passer une soirée allongé à côté d'elle sur un lit, sans rien tenter, vous fera marquer des points aux yeux d'une femme... vous vous fourrez le doigt dans l'œil jusqu'à l'épaule. C'est un coup à faire perdre à une femme son intérêt sexuel pour vous. Les nanas veulent que vous tentiez, elles attendent même ça de vous et seraient surprises du contraire.

Sinon, au choix, elles risquent de :

- penser que vous êtes homosexuel ;
- croire que vous n'avez pas de couilles ;
- penser qu'elles ne vous plaisent pas.

Mon frère a été invité chez une meuf qu'il kiffait. Elle lui a proposé d'aller voir les « DVD » dans sa chambre. Résultat ? Il n'a rien tenté alors ils ont vraiment regardé les DVD et elle ne l'a plus jamais réinvité. Il s'en mord encore les doigts. MON PROPRE FRERE A FAIT LA PETITE BITE, PUTAIN !

Quand j'étais plus jeune, une nana est venue dormir chez moi. On se kiffait mais je n'ai rien tenté une fois dans le lit, bien que nous ayons passé une soirée sympa. Résultat ? Elle s'est barrée en pleine nuit avec une fausse excuse « *mon frère est à l'hôpital, je dois y aller* ». Elle n'est jamais revenue me voir. On n'a jamais baisé. Que de regrets ! Une fois dans le lit d'une meuf, il suffit pourtant en général d'une étincelle pour que ça s'enflamme. Elle, de son côté, n'a pas eu de mal à se trouver une autre queue...

Une fois, la belle gosse de ma promo à l'IUT m'a dit de but en blanc « *embrasse-moi* ». J'étais un peu déstabilisé, j'ai voulu faire le *hard to get* et j'ai dit non. Ensuite, je n'ai pas arrêté d'espérer qu'elle me re-propose. Mais ça n'est jamais arrivé... TU M'ETONNES !

Une autre fois, une petite blonde est venue prendre le goûter chez moi. On a bien parlé, côte à côte sur le canapé puis elle est partie. De chez elle, elle m'a envoyé un *mail* pour me demander si j'étais gay. J'ai dit non. Elle m'a alors demandé si elle me plaisait. J'ai répondu oui. Elle m'a finalement demandé pourquoi je n'avais rien tenté. J'ai dit « *je ne sais pas* ». C'est vrai que c'était très con. Mais elle n'est pas revenue chez moi pour autant... elle a dit que j'avais laissé passer ma chance. Elles attendent donc de nous qu'on tente quelque chose !

Ma politique actuelle est de ne plus jamais avoir de regrets. Toutes ces mésaventures m'ont bien vacciné...Un jour, j'en ai eu ras-le-bol, et j'ai décidé d'avoir une attitude préventive. Depuis, je sexualise à outrance mes interactions et je ne le regrette pas !

Si vous ne voulez pas perdre l'intérêt d'une fille, vous devez porter vos couilles !

Vous devez oser sexualiser, c'est votre mission de mâle alpha!

Vous devez tenter quelque chose, et trop tôt c'est mieux que trop tard !

Vous devez absolument éviter d'avoir des remords !

Même si c'est perdu d'avance, essayez, afin de ne pas avoir de regrets !

## Montrez votre intérêt !

*« Tes p'tits seins de Bakélite*

*Qui s'agitent*

*Me surexcitent »*

Serge Gainsbourg

A cause de leur timidité et de la peur du rejet, beaucoup d'hommes font l'erreur de se comporter comme s'ils n'étaient pas intéressés. C'est une erreur parce qu'une fille à qui on fait ce coup là se dit *« soit je ne lui plais pas, soit je lui plais mais il ne fait rien donc il n'a pas de couilles »*. De quoi lui couper l'envie dans les deux cas !

Elle doit donc sentir que vous la désirez sexuellement. Mais on n'est plus au collège, on ne dit plus *« salut tu veux sortir avec moi ? »* Une bonne manière de montrer son désir est de donner une RAISON. Si possible, quelque chose qui vous arrange. C'est une façon de l'encourager à se comporter de la sorte avec vous.

Exemples :

*« Tu as du cran. Une femme qui a du cran, je trouve ça sexy. »*

*« Tu as un petit côté coquine... hmm ça me plaît. »*

*« Tu marques un point »* lorsqu'elle fait ou dit quelque chose qui vous plaît...

Donner une raison est fondamental car vous montrez qu'elle vous plaît pour ce qu'elle fait, pas seulement pour son physique... et vous laissez planer le doute en ne dévoilant qu'un intérêt partiel : vous ne dites pas que l'appréciez tout entière mais uniquement ses bons côtés, ce qui veut dire que vous ne l'idéalisez pas et n'hésiteriez pas à critiquer ses défauts.

En un mot comme en cent : rien n'est gagné d'avance pour elle ! Ceci est une des clés !

Si vous désirez faire un compliment, le mieux est que vous puissiez le retirer à tout moment, qu'il soit donc à double-tranchant. *« Tu aurais de si jolies mains, si tu ne te ronges pas les ongles ! »* A ne pas confondre avec un odieux sarcasme.

Si vous souhaitez l'encourager à adopter une certaine attitude envers vous ou bien à lui mettre dans la tête qu'elle a envie de vous embrasser, vous pouvez tester des compliments du type « *j'adore tes lèvres/ton rouge à lèvres* » ; « *Ils sont jolis tes talons. En plus, c'est sexy, les talons.* »

Ce que j'aime bien faire aussi, c'est me pencher vers les meufs à des moments où elles ne s'y attendent pas. Puis, s'il n'y a pas de gros mouvement de recul, je leur roule une grosse pelle. Elles, c'est bien, ça leur vend du rêve ! Et moi, ça me fait vivre une petite montée d'adrénaline sympathique. Une fois, j'étais allé boire un verre avec une vieille copine qui me plaisait depuis longtemps. A la fin de notre rendez-vous, on s'est dit au revoir. Je me suis penché comme pour lui faire la bise normalement mais je l'ai *smackée*. Et ensuite, je l'ai embrassée plus langoureusement. Nous n'avons pas couché ensemble pour autant mais c'est toujours ça de pris sur la vie. Il faut être un peu fufou dans la vie !!!

Elle doit sentir que vous la désirez sexuellement.

Une bonne manière de montrer votre désir est de donner une RAISON. Si possible, choisissez quelque chose qui vous arrange.

Donner une raison est fondamental car vous montrez qu'elle vous plaît pour ce qu'elle fait, pas seulement pour son physique.

Faites des compliments à double-tranchant, puis faites comme si vous manquiez de tact si elle est outrée. C'est marrant !

Ne dites pas que l'appréciez tout entière mais uniquement ses bons côtés, ce qui veut dire que vous ne l'idéalisez pas et n'hésitez pas à critiquer ses défauts. Rien n'est gagné d'avance pour elle !

N'hésitez pas à vous pencher pour l'embrasser lorsque vous en avez envie, même si c'est un peu hors contexte.

## L'apparence stoïque

*« Quand je m'trimballe  
Une p'tit' poupée dans ma tape-cul  
C'est comme si je lui faisais  
Panpan cucul »  
Serge Gainsbourg*

J'ai trouvé cette histoire sur Internet :

*Un jour au bureau, une femme a eu mal au bas du dos. Elle s'est tout naturellement tournée vers son collègue de droite pour évoquer le bien que lui ferait un massage. Sans décoller ses yeux de son écran, il a répondu d'un air détaché :*

*– J'avais bien des projets pour tes reins, mais il ne s'agissait pas de massage...*

*La femme raconte qu'elle n'arrivait plus à se concentrer sur son travail de l'après-midi. Les mots étaient évocateurs, sous le calme apparent, ce qui avait rendu les propos plus sexy encore. Quelques images peu avouables ont traversé l'esprit de la femme en une fraction de secondes. S'être sentie désirée avait fait naître un désir.*

La double communication consiste à délivrer un message hautement sexuel tout en conservant une apparence la plus neutre possible. C'est verbaliser une partie de ce qui vous ferait envie là maintenant tout de suite, mais sans air libidineux, ni mordillement de lèvres, ni regard concupiscent.

Pour un effet maximum, le contraste entre votre attitude stoïque et les actes que vous évoquez doit être saisissant. Le léger sourire qui dit « *je sais ce que je fais* » ou encore « *c'est de l'humour* » est néanmoins autorisé. Mais seulement après avoir sorti votre connerie.

Voici un exemple de phrase que vous pouvez très facilement placer avec un air stoïque à une fille que vous sentez réceptive. Elle vous dit : « *On fait quoi ?*

*- On va chez moi, on enlève nos vêtements et je te fais jouir très fort ? »*

Si elle répond en rigolant mais qu'elle ne vous contredit pas : tension sexuelle détectée !

Je le répète, vous ne devez pas laisser paraître de gêne ni de malaise. Ne rougissez pas, n'écarquillez pas les yeux et ne regardez pas vos chaussures. Toute l'efficacité de cette technique repose sur le *self-control*.

De plus, le fait de ne pas vous voir stresser aidera la fille à prendre la vie du bon côté et à réagir positivement à vos avances (même humoristiquement). Parfois, les meufs flirtent « pour rigoler ». Il faut donc tester les limites rapidement et le coup du bisou inopiné dont j'ai parlé plus tôt est assez efficace pour cela.

Vous pouvez montrer votre intérêt de façon très explicite si vous utilisez un langage corporel adéquat.

Il faut tester les limites rapidement pour distinguer les « petites joueuses » de celles qui ont vraiment envie de jouir avec vous !

## La suite



Si vous avez aimé cet extrait gratuit, n'hésitez pas à lire l'*ebook* entier !

Lien pour le télécharger : <http://www.diaryfrenchpua.com/sexualisationfriendzonevf.html>

A bientôt,

Amicalement,

Cyprineman