



LE MANUEL DE LA SÉDUCTRICE

TOME I

(Recueils d'astuces et conseils tiré ça et là)

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



LA PROPRETE ET LES ODEURS

En amour, on a beau se dire que l'apparence ne compte pas, que la beauté la vraie c'est celle du cœur et pourtant, il suffit parfois d'un tout petit détail pour rompre le charme

Les hommes sont très attentifs à l'hygiène corporelle des femmes. Un point sur lequel ils sont d'autant plus exigeants lorsqu'une femme les intéresse.

Une mauvaise haleine, des aisselles malodorantes, des cheveux gras, des vêtements tachés... il n'en faut pas moins pour faire fuir un homme ! Un véritable faux-pas, et c'est bien normal d'ailleurs.

Alors pour séduire un homme, soyez attentive au soin que vous apportez à votre apparence et ayez toujours un paquet de chewing-gum ou de bonbons à la chlorophylle dans votre sac à main !

La toilette intime doit se limiter à la vulve et à la zone inter fessière. Et en aucun cas, il ne faut procéder à une toilette vaginale : le lavage doit rester superficiel. La toilette doit être réalisée avec les doigts, et surtout pas avec un gant de toilette c'est un véritable nid à microbes.

Même à l'eau, il n'est pas nécessaire de nettoyer l'intérieur du vagin, le vagin n'a pas besoin d'être nettoyé : il s'auto-nettoie. C'est seulement en cas d'infection qu'il faut lui apporter des soins particuliers. Il faut Privilégier les sous vêtements en coton.

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN





CARESSES INTIMES DU PENIS

La position : L'homme est allongé sur le dos, la femme choisit la position dans laquelle elle aura le plus facilement accès à toutes ses parties génitales !

Comment masser le sexe masculin :

Le massage shiatsu recommande ces gestes délicats pour un massage érotique du sexe masculin. Attention, il ne s'agit pas d'une masturbation : le massage doit stimuler surtout les terminaisons nerveuses situées sous la peau, afin que le cerveau éprouve de nouvelles sensations très agréables et jouissives.

1/ Prendre le pénis délicatement et faire des mouvements d'avant en arrière pour découvrir et stimuler le gland. Utiliser le liquide pré-séminal pour adoucir le contact des mains avec cette zone ultra-sensible.

2/ Tenir délicatement le bout de la verge d'une main. Placer l'autre main à la racine de la verge puis exercer des pressions fermes et répétitives avec le pouce et l'index en remontant progressivement de la racine vers le gland, plusieurs fois.

3/ D'une main, caresser la verge du bout des doigts, de la racine vers la pointe, en la faisant tourner sur son axe d'un quart de tour après chaque caresse. Avec l'autre main, maintenir les bourses à la racine. Masser avec les 2 pouces les 2 côtés de la verge jusqu'au frein (remonter de la racine jusqu'au gland)

4/ Prodiguer des caresses douces, larges et légères sur les testicules.

Quand faire ce massage ? Au cours des préliminaires, pour offrir une alternative à la fellation par exemple.

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook :** SEDUCTION A L'AFRICAIN





NE PAS SE PLAINDRE TOUT LE TEMPS POUR TOUT

Il y a également trois ou quatre petites choses à éviter à tout prix si vous souhaitez séduire un homme. En règle générale, **évit**ez de vous plaindre (pour tout). Faites mine de vous adapter en toutes circonstances. La machine à café vous a servi un chocolat chaud ? Ne parlez pas de votre intolérance au lactose et dites simplement que ça va vous changer du café noir sans sucre.

Les hommes n'aiment pas les femmes qui se plaignent pour tout, ils ont comme un GPS dans leur tête qui leur conseille de suivre alors un itinéraire bis. **Autre sujet à éviter : l'engagement**. Les discussions sur le mariage sont à proscrire, en tout cas au premier rendez-vous.

Sur le même thème, les femmes totalement indépendantes et fières de l'être ne sont pas forcément attirantes pour les hommes : trop de caractère. **Les hommes aussi veulent qu'on ait besoin d'eux !**

A retenir : si un homme vous plaît, évitez les positions trop définitives sur à peu près tous les sujets.

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook :** SEDUCTION A L'AFRICAIN





OVULES DE BEURRE DE KARITE

Utiliser du beurre de karité **PURE**, pas celui traité du miel **PURE** pas ce qu'on vend au super marché et surtout avoir **LES MAINS PROPRES**. Le contenu varie selon ce que l'on veut avoir comme résultat. Il faut aussi rappeler que le principe d'une astuce c'est d'éviter la monotonie et d'épicier le quotidien. Alors il ne faut pas en **ABUSER** sinon ça devient de la routine et ça n'a plus l'effet escompté. Une femme doit rester naturelle et sortir ses astuces de temps à autre.

1/Quand on veut être bien lubrifiée et épicée

Alors comment faire l'ovule de karité. L'astuce est simple, il faut se laver les mains prendre son beurre de karité pure faire des boules et mettre au congélateur. Quand on veut seulement lubrifier pas besoin de dormir avec. On utilise nos ovules une heure avant de faire l'amour. Tu prends une ovule tu mets dans le vagin et c'est bon. Mais pour que ça soit plus doux tu peux tremper ta boule de karité dans le miel avant de l'insérer ou rajouter un peu de cristal de menthe. Le miel et la menthe ne sont pas indispensables mais ça apporte du goût à la chose.

On peut aussi quand on fait la boule mélanger directement un peu de miel et un petit peu de menthe avant de mettre au congélateur. Dans ce cas là plus besoin de tremper dans du miel avant de mettre dans le vagin. Ça c'est dans le cas où on veut se lubrifier et rendre le rapport plus goûteux.

Quand on le met vu que la chaleur du vagin va faire fondre le beurre de karité il faut légèrement se protéger pour ne pas que ça dégouline sur le lit ou le drap ect.

2/Quand on veut raffermir le vagin

Alors dans ce cas là on rajoute rien à l'ovule de karité de base. Donc on fait ses boules de beurre de karité pure et on les mets au congélateur. Avant de dormir (car le corps est au repos et le karité agit au mieux) tu mets le beurre de karité tu te protèges. Le matin au réveil tu fais ta toilette en surface, car je rappelle qu'on ne mets pas le doigt dans le vagin car il se nettoie seul et le fait de mettre le doigt va juste lui mettre des microbes dedans. Voilà pour avoir un bon résultat tu peux le faire 3 nuits de suite.

Pendant ces 3 nuits pas de crac crac. Par contre celles qui ne peuvent pas rester sans rien faire attendent d'avoir fait l'amour avant de mettre l'ovule de karité et de dormir.

Voilà pour les ovules de karité.

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN





NE JAMAIS ACCUSER SON HOMME SANS VRAIES PREUVES

Quand on a des doutes sur le comportement de son homme il ne faut jamais l'accuser sans preuves.

Pas les racontars, pas les « on dit ». Mes des preuves formelles. Si c'est sur l'ordinateur ou le téléphone faire des copies d'écran ou des photos. L'homme va rarement te dire oui je t'ai trompé, qui est fou lol.

Pour régler les choses il faut le confronter et en parler calmement et s'en remettre dans la mesure du possible.

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...





VARIER LES MENUS

Aujourd'hui franchement avec youtube, google, les groupes de cuisine sur Facebook on est servi !!
Donc plus aucune excuse il faut y mettre un peu de volonté. Les recettes sont faites par vidéos ou photo (étapes par étapes) donc il faut s'y mettre.

Groupes de cuisine sur Facebook :

- Cuisine en couleur -Cuisine du terroir
- Cuisine Africaine revisitée - Cuisine ivoirienne

POTATOES MAISON

- 500g de pomme de terre
- épices pour pomme de terres
- sel, herbe de Provence
- 2 cas. De farine
- 1 cas d'huile d'olive

Préparation

Laver les pommes de terre et les Découper sans les éplucher en 2, puis en 4, l'essentiel c'est d'avoir de grosses tranches

Puis mettez les dans une grosse boîte rajouter le sel, l'herbe de Provence, l'épice pour pomme de terre et l'huile d'olive, fermez la boîte et secouez bien fort afin de bien mélanger les épices avec les pommes de terre puis rajouter la farine et secouez à nouveau

Préchauffez votre four à 180• puis disposez vos pommes de terre sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé cuire à 200•

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAINNE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...





RECETTES DE BEAUTE A FAIRE SOIT MEME

Masque dépuratif (pour purifier la peau)

Vingt-cinq grammes de **levure**, et un fond de **verre d'eau** pour la délayer. Laissez-la gonfler pendant trente minutes, dans un endroit chaud. Lorsqu'elle est gonflée, ajoutez une cuillerée de **miel liquide**, une cuillerée **d'argile verte** et un **demi-yaourt nature**. Bien mélanger le tout, et appliquer le masque avec les doigts. Laissez en place de huit à dix minutes, rincez à l'eau tiède et tamponnez votre visage avec de l'eau de rose pour resserrer les pores.

Masque pour affiner le grain de peau

Appliquez sur le visage un peu de très bon **miel liquide**, additionné de quelques gouttes de **jus de citron**. Gardez pendant vingt minutes et enlevez à l'eau tiède (pour toutes les peaux).

Masque pour resserrer les pores

Mélangez un sachet de **levure à pâtisserie** avec un **jaune œuf frais** et une cuillerée **d'huile d'olive**. Etendez la pâte onctueuse ainsi obtenue, et gardez pendant vingt-cinq minutes. Enlevez à l'eau tiède. (Pour les peaux sèches principalement).

Masque astringent pour pores dilatés

Appliquez tel quel un **blanc œuf frais**, cru et battu. Gardez vingt bonnes minutes et enlevez à l'eau tiède. La peau se trouvera comme "repassée". (A conseiller pour être très vite en beauté avant une soirée).

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN





BON A SAVOIR

Ayez le reflexe de chercher et de lire. Ca ne peut que faire du bien. On apprend beaucoup de choses et on gagne en maturité et ceci gratuitement

Anéjaculation : Lorsque l'homme n'arrive pas à éjaculer malgré son excitation, on parle d'anéjaculation. En d'autres termes, l'homme ne fait pas ressortir du sperme pendant l'acte sexuel. Cela peut être dû à un dysfonctionnement physique ou psychologique. Il faudrait s'en inquiéter si c'est récurrent. Mais si cela vous arrive une fois en passant, il n'y a pas de raison de s'alarmer. En cas de doute, consulter un sexologue pour être rassurer.

Anulingus : Pratique peut courante car répugnante pour la majorité des personnes. Et pourtant elle existe bel et bien. Il s'agit de lécher l'anus de votre partenaire. L'anulingus est généralement accompagner d'un baiser intime (cunnilingus ou fellation). En matière de sexe tout est permis mais assurez vous néanmoins de l'hygiène de votre partenaire pour éviter des microbes.

Femme fontaine : Mystérieuse et pourtant normale, c'est une femme qui éjacule pendant l'orgasme. Rassurez vous ce n'est pas du sperme. C'est juste un liquide qu'elle émet en grande quantité et qui est visible contrairement à ce qui se passe habituellement pendant l'acte sexuel. Monsieur, si cela arrive à votre partenaire, n'ayez pas peur, son corps exprime l'intensité du plaisir que vous lui offrez. Mesdames, ne vous affolez pas et apprenez à connaître et à accepter votre corps

Onanisme : c'est l'ensemble de toutes les pratiques d'excitation ayant pour but d'avoir un intense plaisir sexuel en dehors de la pénétration ! Pour faire simple, c'est l'art de la masturbation.

Tantrisme : c'est un massage né en inde dont le but est d'allier sensualité, détente et découverte du corps. Le tantrisme est une autre manière d'accéder au plaisir avec son bébé d'amour, de créer une complicité et d'atteindre une autre dimension spirituelle. Il implique la nudité, le toucher (vu que c'est un massage) mais ce n'est pas une technique de préliminaire sexuel. C'est plus une manière de se relaxer ensemble en suscitant des vibrations très profondes. Oui c'est un peu abstrait ! Pour mieux le comprendre, il faut le pratiquer. Il y a de nombreuses vidéos sur internet qui expliquent comment pratiquer le tantrisme...

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN





BOUILLIE POUR MOILLER

Au mali on l'appelle: malo Siri

Au Sénégal: soumbi

-Permet de bien mouiller et d'avoir du lait pour les nouvelles mamans

INGREDIENTS:

-riz

-yaourts nature

-du lait

-du sucre en poudre

-3 sachets de sucre vanillé

I] Préparation de la crème au lait:

Dans un récipient verser les yaourts naturels, et un peu de lait ajouter y les sachets de sucre vanillé et le sucre en poudre selon les goûts. Remuer le tout. vous devez normalement obtenir une crème semi liquide.

II] Préparation du riz :

Faites cuire votre riz dans l'eau. (en ajoutant un plus d'eau que habitude car le riz doit être crémeux)une fois cuit mélanger le avec la crème au lait et server dans des petit bol

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN





DESSERT APHRODISIAQUE

Dessert

Moelleux au chocolat au lait et au gingembre

- 125 g de chocolat au lait
- 75 g de beurre (+ 15 g pour le moule)
- 2 gros œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- 100 g de farine
- 1 pincée de sel.

Etapes de préparation :

1 Faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre, soit au bain-marie, Lissez le mélange.

2 Préchauffez le four sur th. 5/6 (170 °C). Fouettez les œufs entiers dans une jatte avec le sucre, le sel et le gingembre. Ajoutez le mélange beurre chocolat tiédi puis incorporez la farine.

3 Versez cette pâte dans un moule carré de 20 cm de côté soigneusement beurré (ou dans un moule souple. Faites cuire 20 min au four. Démoulez puis découpez en carrés de 4 cm de côté. Servez tiède ou à température ambiante.

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook** : SEDUCTION A L'AFRICAIN





LA SEDUCTRICE AFRICAINE C'EST :

Désormais la Séductrice Africaine allie Traditionnel au moderne

FELLATION

-Dragées Pénis Menthe Poivrée -Cristaux de menthe -Miel saf safal

LIBIDO POUR ELLE ET POUR LUI

-« Booster » augmentant la libido

LIBIDO /DESIR POUR ELLE

-Spray orgasmique

STIMULATION DU CLITORIS

-Gel pour faciliter l'atteinte de l'orgasme -Gel de stimulation du clitoris

- Crème de massage Orgasmic - Huile aphrodisiaque - Menthe Fraîche

-Gel mini love pour accroire la sensibilité

MASSAGE COQUIN ET SENSUEL

-Huile de Massage 3 en 1 ,chauffante, Aphrodisiaque et comestible

-Mousse chantilly de massage pour un massage unique et spécial

-Crème de Massage "TENTACION"

-Huile aphrodisiaque - Menthe Fraîche

JEUX COQUINS

-Dés coquins lumineux -Dés coquins

NETTOYAGE DU VENTRE ET LUTTE CONTRE LES MAUVAISES ODEURS

-Mélange de racines pour nettoyer le ventre et donner une bonne odeur vaginale -racine de vétivier -

Encens pour vagin, tenues, maison

-Encens liquide -Crème corporelle avant de faire l'amour

GADJET

-Vibromasseur pour penis

LUBRIFIANT

-racine de vétivier -Gel lubrifiant chauffant

RESSERANT VAGINAL

-Resserrant 100% naturel -Gel mini love -gel resserrant et raffermissant

TENUES COQUINES ET ACCESSOIRES

-Petits pagnes sexy /bethio /pendeli -Baya /bine bine

-Baya /bine bine personnalisés (avec un message coquin ou le nom de monsieur)

Pour plus de détails contactez moi par MESSAGE PRIVE

zone livré pour le moment :Afrique (Sénégal, Mali, Burkina, Cote D'Ivoire, Benin), Europe, Asie, Amérique.

GARDEZ LE SOURIRE ET SOYEZ HEUREUSES

Le Manuel de la Séductrice Africaine

Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / **Groupe Facebook :** SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...