

**Notre maxi-guide sur le phénomène et les rencontres cougars !**

Le phénomène cougar vous intrigue ? Les femmes cougars sont-elles réellement plus faciles à séduire ? Vous souhaitez faire une rencontre cougar mais vous ne savez pas comment vous y prendre ?

Ce petit guide (sous formes de questions et réponses courantes) devrait vous aider !

Bonne lecture …

Et bonnes rencontres !

C’est quoi une femme cougar ?

La définition de la femme cougar est parfois floue, notamment concernant l’âge à partir duquel une femme devient cougar.

**Voici notre définition :**

*Pour nous, une femme cougar est une femme qui a plus de 35 ans et qui est principalement attirée par des hommes plus jeunes (d’au moins quelques années \*).*

\* Note : quelle différence d’âge ?

Certaines femmes qui ont ne serait-ce que deux ans de plus que leur partenaire se considèrent elles même comme cougar. Pour autant, cet écart est un peu faible. Il semble plus raisonnable d’évoquer un écart d’au moins 5 ans pour parler de relation cougar …

Mais encore ?

Et bien on dit souvent que les femmes cougars sont des femmes :

* Qui ont envie de s’amuser et de profiter de la vie avant qu’il ne soit trop tard.
* Qui n’hésitent pas à faire le premier pas.
* Qui sont élégantes et sexy.
* Qui sont libres et indépendantes.

# L’histoire / l’origine du terme cougar

Au fait, pourquoi parle-t-on de femmes cougars ? Et puis ce mot, il existe depuis quand ?

**Tout commence aux Etats-Unis …**

D’après différentes sources, le terme cougar a d’abord été utilisé par des joueurs de hockey de l’équipe de Vancouver au début des années 2000. Ces derniers utilisaient le terme cougar pour désigner leurs groupies les plus âgées mais pas les moins entreprenantes).

Le mot cougar est ensuite devenu de plus en plus populaire (chez les jeunes mais aussi chez les femmes qui ont également adopté le terme).

Les journalistes se sont alors intéressés au phénomène cougar.

En 2002, Valérie Gibson, experte en relations conjugales, publie un livre dans lequel elle partage son regard de femme cougar.

Puis les médias - dont notamment certaines séries américaines (telles que Desperate Housewife ou Cougar Town) ou certains films (tels que Mrs Robinson ou American Pie) …

**La femme cougar à la conquête du monde !**

Après les USA, le terme cougar s’exporte dans d’autres pays, notamment grâce à certaines stars cougars (Madonna, Demi Moore ou encore Courteney Cox) et au succès de certaines séries télévisées qui mettaient en scène des femmes cougars.

En France :

* Il débarque en France au début des années 2010.
* Il fait son apparition dans le dictionnaire « Le Robert » en 2011.
* Une élection [Miss Cougar](http://www.misscougar.info) voit le jour en France la même année.

Ou ailleurs dans le monde : Suisse, Belgique, Italie, Espagne, pays nordiques, pays d’Amérique du Sud etc …

Et côté chiffres ?

Le phénomène cougar gagne du terrain !

Différentes études / enquêtes laissent à penser que le phénomène cougar représente un véritable mouvement de société.

* D’après les chiffres de l'Insee, les couples où les femmes sont plus âgées que les hommes représentent 11% de l’ensemble des couples français en 1950.   
  Ce chiffre est passé à plus de 20% dans les années 2010. Autre signe : en 2009, dans les familles recomposées, les femmes sont plus âgées que les hommes dans près d’1 cas sur 3 ([source](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?reg_id=0&ref_id=IP1073&page=graph#graphique2)).
* D’après une étude de l’AARP (organisation non gouvernementale américaine) publiée en 2003 : 20% de femmes qui ont entre 40 et 68 ans déclarent avoir eu au moins une aventure avec un homme ayant au moins 5 ans de moins qu’elles ([source](http://www.aarp.org/relationships/love-sex/info-07-2009/cougars-and-their-cubs.html)) …
* En 2004, une étude réalisée par Sandy Caron, professeur de sexualité humaine et de relations familiales à l'université du Maine, indique que les femmes de 35 à 50 ans sont bien plus attirées par des hommes plus jeunes qu’elles que les femmes qui ont entre 20 et 25 ans (source : Dating preferences of women born between 1945-1960. Journal of Family Issues, 25(6), 833-846, 2004).
* En 2005, une étude réalisée par le site de rencontre Parship (étude réalisée auprès de 4 500 célibataires) indiquait que 8% des femmes quadragénaires et quinquagénaires envisageaient de sortir avec un homme plus jeune.   
  En 2009, ce chiffre est passé à plus de 31% ([source](http://www.parship.fr/conseil-parship/parship-vous-livre-sa-derniere-etude-sur-les-femmes-cougars.htm)) !
* D’après Andrew A. Beveridge, démographe au Queens College de New-York, aux Etats-Unis :   
  - Le nombre de mariages où les femmes ont entre 5 et 10 ans de plus que leur compagnon est passé de 5,4% en 1960 à plus de 10% en 2007.   
  - Dans le même temps, le nombre de mariages où les femmes ont plus de 10 ans que leur compagnon est passé de 1,3% à près de 5% (source : Andrew A. Beveridge, "Cougars Aren't Mythical." The New York Times, October 15, 2009, Pg. C1. By Sarah Kershaw).
* Selon la BBC, 26% (plus d'un mariage sur quatre) des épouses au Royaume-Uni sont plus âgées que leurs compagnons. Ce nombre a explosé de 15% à 26% en 25 ans (source : L’émission « Woman's Hour » du 14 Juin 2012 sur la BBC).
* Les études réalisées par "Statistics Korea" soulignent que le nombre de femmes coréennes qui épousent des hommes plus jeunes est passé de 10% en 1999 à près de 15% en 2009 ([source](http://kostat.go.kr/portal/english/news/1/23/2/index.board)).
* Si l’on en croit un communiqué de presse diffusé en 2006 par le site de rencontre Cougarlife :   
  - L’âge moyen des cougars inscrites sur ce site était de 39 ans.   
  - 33% déclaraient être mère.  
  - 47% n’avaient jamais été mariées.
* En Nouvelle-Zélande, les travaux de Zoe Lawton et de Paul Callister de l'Université de Wellington suggèrent une tendance à la hausse du nombre de couples où la femme est plus âgée que l’homme depuis quelques années ([source](http://igps.victoria.ac.nz/publications/files/be0acfcb7d0.pdf)).
* D’après les chiffres avancés dans un documentaire diffusé en 2006 sur la NBC ("Sugar Mummies". The Today Show) :   
  - 30% des femmes de plus de 40 ans se disent cougar ou prête à devenir.  
  - 35% des femmes célibataires de cet échantillon se dissent plutôt attirées par des hommes plus jeunes.  
  - 34% des femmes de 40 ans et plus ont un partenaire plus jeune.  
  - 17% des femmes qui ont la cinquantaine préfèrent des hommes qui ont la quarantaine.  
  - 25% des cougars de plus de 60 ans sont mariées à un homme plus jeune.

Comment reconnaître une femme cougar ?

Comment reconnaître une femme cougar ?

La réponse est simple …   
Il vous suffit de garder à l’esprit les caractéristiques présentées dans l’infographie ci-dessous.

**Note :**

*Les deux premiers critères sont indispensables !*

[](http://www.maxicougar.com/reconnaitre-une-femme-cougar/)

Comment devenir une vraie femme cougar ?

Etre une femme cougar digne de ce nom demande différentes qualités, à savoir ...

**Un physique que l’on remarque**

C’est bien connu, les femmes cougars font différents efforts afin de se mettre en valeur :

En amont : sport, régimes, bronzage, soins du corps …

En aval : vêtements sexy, décolletés plongeants, coiffure flamboyante …

**Un état d’esprit à part**

L’état d’esprit propre aux relations cougars résulte notamment de la combinaison de différentes caractéristiques.

Citons notamment :

* Le désir d’avoir une vie sentimentale libre et sans engagements.
* Le fait de prendre l’initiative dans les phases de séduction.
* Le désir de rattraper le temps perdu et de vivre un maximum de nouvelles expériences pour ne pas avoir de regrets.
* Le sentiment (ou la volonté) de se sentir plus jeunes que leur âge.
* Une attitude assumée.
* L’envie de laisser libre court à ses coups de folie !

Pourquoi sortir avec une femme cougar ?

* De nombreuses femmes restent très belles et sexy au-delà de 40 ans …
* Sortir avec une cougar ça change des filles de son âge, c’est différent, c’est fun !
* Les cougars sont faciles à séduire ! Elles ont envie de plaire et sont souvent moins exigeantes en matière de critères de beauté que les filles plus jeunes - une cougar préférera toujours un jeune moche à un ‘vieux’ (de son âge) moche.
* En parlant d’expérience (vous noterez la transition), les cougars sont justement particulièrement heureuses de pouvoir apprendre de nouvelles choses (sur le plan humain, professionnel ou sexuel) à leurs partenaires.
* Les cougars ne vous demanderont pas de vous engager dans une relation sérieuse, de vous marier et de fonder une famille … Tout ça, elles l’ont déjà vécu …
* Une femme cougar peut devenir un plan cul régulier (votre meilleure [sex-friend](http://www.maxicougar.com/meilleur-plan-cul-cougar/)). Les femmes cougars sont particulièrement bien placées pour comprendre / déchiffrer les attentes de leurs partenaires, ce qui simplifie grandement la communication entre les protagonistes concernés.
* Trouver l’amour maternel chez une autre femme que sa mère, n’est pas là le meilleur moyen de dépasser le complexe d’Oeudipe ?
* Vous ne connaîtrez pas de crises si vous ne souhaitez pas aller plus loin. Chacun sait qu’une relation cougar n’est (à priori) pas destinée à durer.
* Mais si le courant passe, une relation cougar peut tout à fait se transformer en une véritable histoire d’amour.

Que recherche une cougar chez un homme plus jeune ?

* Une seconde jeunesse !   
  - Sortir avec des hommes plus jeunes qu’elles les rassure sur leur pouvoir de séduction.   
  - Les femmes n’aiment pas vieillir. Or de nombreuses femmes affirment qu’elles se sentent plus jeunes est plus belles lorsqu’elles sortent avec des partenaires plus jeunes qu’elles.   
  - Les hommes qui ont moins de 40 ans sont généralement plus séduisants que les hommes de 40 ans et plus.   
  - Les hommes plus jeunes sont souvent plus dynamiques.
* La liberté !   
  - Pas d’obligations, pas d’engagements, pas de regrets … Juste des relations simples et rapides.   
  - Les toy-boys sont généralement célibataires et sans enfants. Ils sont presque toujours disponibles pour sortir.
* Le plaisir !   
  - Le plaisir de plaire nous, l’avons déjà souligné.   
  - Le plaisir de vivre des aventures sexuelles (et éventuellement de réaliser quelques fantasmes) sans tabous et sans complexes.

Relations cougars = relations courtes ?

Au fond, que recherchent les femmes cougars ?

Bien loin des midinettes et autres jeunes femmes à la recherche du grand amour, les cougars ont avant tout envie de s’amuser, sans prise de tête !

Elles sont réalistes :

* Rares sont celles qui imaginent fonder un nouveau couple traditionnel.
* Elles savent très bien que leurs aventures avec des hommes plus jeunes sont avant tout guidée par le désir de faire des rencontres rapides et coquines.

Elles ont avant tout envie de se sentir encore jeunes et de vivre des moments de bonheur et de plaisirs !

Message aux hommes :

Messieurs, n’espérez pas de liaison sur le long terme, de vie de couple et encore moins de vie de famille ! Non pas que cela ne puisse arriver. Mais en général, les rencontres cougars se font dans l’idée de faire des rencontres rapides … Après, tout dépend des sentiments et de l’épanouissement d’une relation dans le temps …

Faut-il draguer une cougar, ou se laisser draguer par elle ?

On dit souvent que les femmes cougars sont des « prédatrices », que ce sont elles qui font le premier pas …

Mais cela est loin de toujours être le cas (même sur un site de rencontre spécialisé).

De nombreuses femmes cougars sont en réalité timides.

Aussi, notre conseil sera le suivant :

* Mesdames, n’ayez pas peur d’assumer votre désir de séduire.
* Messieurs, n’attendez pas qu’une cougar fasse le premier pas. N’ayez pas pas peur de prendre l’initiative !

Les cougars sont-elles des femmes faciles ?

On peut le penser.

Il y a de bonnes chances pour qu’un homme jeune plaise à une femme plus âgée.

Surtout dans la mesure où les femmes cougars :

* Ont envie de plaire.
* Ont envie de s’amuser.
* Ont envie de faire des rencontres rapides et sans prise de tête.

Attention cependant.

Ce n’est pas parce que les femmes cougars semblent à priori plus faciles à séduire qu’il ne faut pas faire d’efforts pour les séduire ! Elles savent ce qu’elles recherchent et peuvent être exigeantes. Il vous faudra donc montrer patte blanche et savoir faire usage de vos meilleurs atouts pour assurer vos chances.

Gare aux femmes cougars ?

Faut-il avoir peur des cougars ?

Certaines personnes le pensent … Mais elles se trompent !

- Certaines personnes pensent que les relations cougars sont toutes …

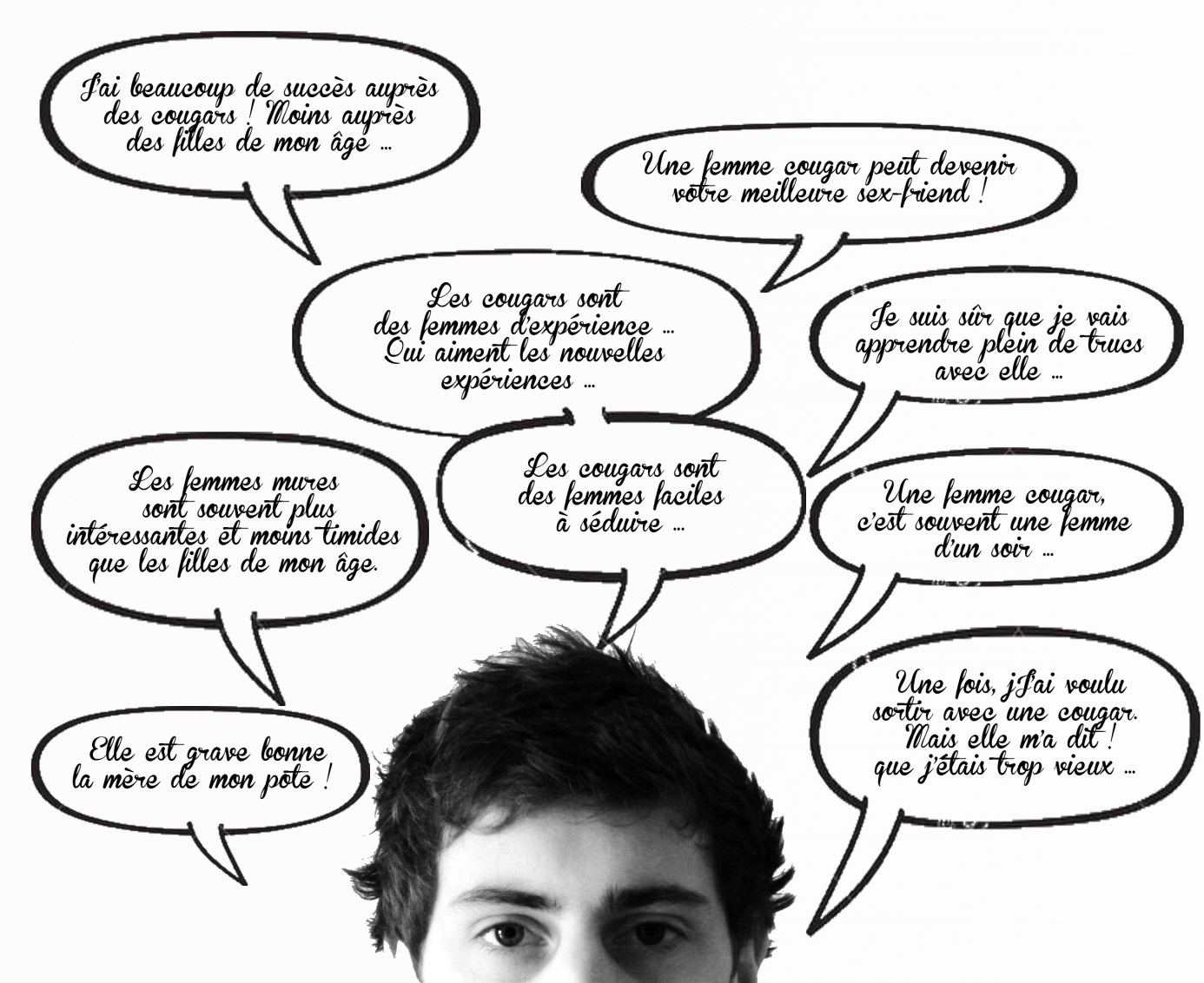
* Superficielles.
* Rapides.
* Uniquement basées sur la recherche de sexe.
* Vouées à l’échec.
* Sous le signe de la domination du toy-boy face à la cougar.

- Mais rassurez-vous, les cougars ne sont pas méchantes !

* Elles ne sont pas toutes des prédatrices !
* Elles ne collectionnent pas toutes les toy-boys.
* Elles sont sensibles.
* Elles savent donner du plaisir.
* Elles ne vous prendront pas la tête pour vous installer en couple ou avoir des enfants.
* Elles ont parfois envie de vivre de vraies histoires d’amour.
* Elles défendent l’image d’une sexualité féminine libre et assumée.

- Les cougars à éviter ?

* Les cougars qui ont déjà un toy-boy.
* Les cougars qui son ten phase de separation.
* Les cougars qui recherchent une relation amoureuse.
* Les cougars qui recherchent une figure masculine pour ses enfants.
* Les cougars qui parlent plus du passé que du présent.



Pourquoi les cougars quarantenaires ont une meilleure vie sexuelle ?

Plusieurs études ont pu démontrer que les cougars ayant plus de 40 ans ont une vie sexuelle meilleure. C’est à ce stade que le désir de faire l’amour régulièrement est développé chez les femmes. Quelles sont les autres raisons qui font que les quarantenaires sont plus ouvertes aux plaisirs sexuels que les autres femmes moins ou plus âgés qu’elles ?

**Elles sont épanouies sexuellement**

Vu qu’elles assument leur physique, les cougars sont plus confiantes lorsqu’il s’agit de faire l’amour avec leurs partenaires au lit. Elles osent même faire différentes figures sexuelles qu’auparavant elles n’auraient pas osé demander à leurs amants.

**Elles n’ont pas de complexes concernant leur corps**

D’une part, parce qu’en général, les femmes cougars sont belles - elles font attention à leur silhouette, elles aiment plaire, elles s’habillent de manière élégante et sexy …

Et d’autre part, parce qu’avec le temps, les femmes cougars ont appris à assumer leur imperfections physiques. Elles font avec …

**Elles ont de l’expérience sous la couette**

A 40 ans ou plus, les femmes cougars :

* Ont déjà eu de nombreuses expériences.
* Elles sont actrices de leur sexualité ! Elles savent ce qui leur procure le plus de plaisir.
* Et elles savent aussi comment procurer du plaisir aux hommes.

**Elles sont en quête de nouvelles expériences**

Les cougars sont ouvertes à de nouvelles rencontres.

La « crise de la quarantaine » peut provoquer un sentiment d’urgence devant la fuite du temps qui passe

Elles ont envie de réaffirmer leur capacité de séduction.

Et cette capacité de séduction passe aussi par la « case sexe » …

**Elles vivent une seconde jeunesse sexuelle**

De nombreuses femmes de 40 et plus connaissent une sorte de révolution sexuelle.

Elles sont dans une sexualité réaliste et non plus dans une illusion qui comprenait de nombreuses attentes démesurées. Elles se sentent libres, elles s’écoutent, elles osent se dévoiler totalement et être 100% elles-mêmes et naturelles dans leur vie et dans leur sexualité. Aujourd’hui, elles osent exprimer leurs goûts et leurs envies.

Où rencontrer des femmes cougars ?

Vous pouvez rencontrer des femmes cougars dans la rue, dans les bars, dans les discothèques ou encore dans le cadre d’activités sociales ou sportives …

Mais soyons clair : le moyen le plus simple et le plus rapide pour rencontrer des cougars, c’est de passer par des sites de rencontres spécialisés !

Quel site cougar choisir ?

[**Maxicougar.com**](http://www.maxicougar.com/) **bien sûr ! :)**

*Mais bon … Pas seulement …*

Et ce point mérite bien quelques explications.

Nous considérons :

* Qu’il est important de tester plusieurs services pour se faire sa propre idée.
* Que le fait d’utiliser plusieurs sites augmente logiquement vos chances de faire de nouvelles rencontres.

Autre remarque :

Il existe des dizaines et des dizaines de sites dédiés aux rencontres cougars. Mais ces sites renvoient presque tous vers un nombre limité de réseaux spécialisés.

Nous vous proposerons donc ici 5 sites cougars qui pointent vers 5 réseaux d’annonces alternatifs :

* [Cougar Avenue](http://www.cougars-avenue.com/?comfrom=642776&cf0=pc&sf_culture=fr_FR) : le site cougar phare du réseau de rencontre de The Adult Ccompany.
* [Reserve cougar](http://www.reservecougar.com/?siteid=711892) : le site cougar phare du réseau de rencontre d’Easyflirt.
* [Rencontre-cougar.net](http://www.cougar-rencontre.net/?r=inscription&track=guide) : le site cougar phare du réseau de rencontre d’RSIPA.
* [VIP Cougar](http://www.vipcougars.com/?bid=8200848&tracker1=guidecougar&tracker2=&pp=1) : le site cougar phare du réseau de rencontre de Meetaffiliate.
* [Cougar Messenger](http://www.espace-plus.net/redir/rotation_redir.php?id_rotation=509&id=60210&e=0&w=1&tracker=guidecougar) : le site cougar phare du réseau de rencontre Carpediem.

Comment draguer une femme cougar en ligne ?

**Comment créer un profil attractif ?**

Le must, c’est :

* D’ajouter une photo de profil sympa ;
* D’ajouter plusieurs autres photos à votre album.
* Rédiger une annonce : sincère, sans fautes et si possible drôle.

**Pourquoi et comment repérer les femmes cougars les plus motivées ?**

*Pourquoi repérer les cougars les plus motivées ?*

Pour gagner du temps pardi !

Les femmes cougars les plus motivées :

* Recherchent activement des partenaires potentiels …
* Et sont plus faciles à séduire.

*Comment repérer les cougars les plus motivées ?*

* Ces femmes ont généralement des photos assez sexy.
* Elles ont une description qui laisse entendre qu’elles recherchent des rencontres rapides.
* Et elles se connectent régulièrement sur le site.

Au passage, vous l’aurez compris, s’il y a des annonces à privilégier, il y a aussi des annonces à mettre de côté.

Aussi, évitez de perdre votre temps avec les femmes :

* Qui ont un ego surdimensionné (les femmes cougars de ce type sont particulièrement exigeantes et répondent rarement).
* Qui déclarent rechercher une relation sérieuse (pourquoi pas mais le principe d’un site cougar s’est de trouver des plans rapides et coquins).
* Qui déclarent avoir besoin de temps pour envisager d’aller plus loin (même remarque qu’au point précédent).
* Ou dont on sent qu’elles ne savent pas réellement ce qu’elles veulent (même remarque qu’au point précédent) ...

**Comment rédiger une demande de contact efficace ?**

Le secret, c’est :

* D’utiliser un titre de message qui se distingue !
* De créer un message :   
  - Personnalisé ;  
  - Et sans fautes …

**Comment gagner la confiance des femmes que vous contactez ?**

* Essayez de vous mettre à la place des cougars que vous contactez afin de bien comprendre leurs attentes.
* Exprimez-vous de manière courtoise.
* Proposez d’échanger quelques photos réciproques.
* Ou proposez un rendez-vous en ligne par chat webcam.

**Comment faire pour décrocher un rendez-vous virtuel par webcam ?**

Appuyez-vous sur les conseils évoqués plus haut et :

* Proposez un rendez-vous par webcam aux femmes avec qui vous avez déjà eu quelques messages.
* Et / ou invitez des femmes que vous n’avez jamais contactées mais qui sont connectées en même temps que vous sur le site (les annonces des personnes en ligne ont une petite pastille verte).

Quels sont les atouts pour plaire à une femme cougar ?

* Un physique sportif.
* Du charme.
* Un look un minimum soigné.
* De l’assurance
* Un peu de psychologie féminine.
* Un peu d’humour.
* Un peu de culture générale.

Comment draguer une cougar dans la vie réelle ?

* Les cougars sont des femmes qui font particulièrement attention à leur apparence. Alors :   
  - Faites-en de même : soignez votre look et mettez du parfum !   
  - Et n’hésitez pas à leur faire des compliments sur leur look l
* N’attendez pas qu’elle vous drague. Prenez l’initiative si vous pensez que c’est possible.
* Abordez la phase de séduction comme un jeu.
* Ne vous comportez pas comme un gamin (comportez-vous en homme) !
* Soyez à l’écoute (décrochez de votre smartphone).
* Faîtes preuve de tact : soyez courtois, intéressant, drôle …
* Posez-lui des questions sur elle.
* Faîtes la rire.
* Partagez quelques confidences personnelles.
* N’insistez pas si elle n’est pas intéressée.

Comment établir un bon contact visuel avec une femme cougar ?

Quand une femme cougar vous regarde, ne baissez pas les yeux ou ne regardez pas ailleurs.

Ne la regardez pas de manière trop soutenue. Mais plutôt de temps en temps, jusqu’à ce que vous soyez sûr de pouvoir insister un peu plus.

Lorsque vos yeux se croisent, souriez légèrement.

Améliorez les contacts visuels en positionnant votre corps de manière à être en face de la cougar que vous ciblez.

Restez en mode d’observation, soyez attentifs aux signes qui pourraient vous laisser penser qu’il faudra aller au-delà d’un simple échange de regards.

Préparez-vous mentalement afin d’aborder la phase de contact. Motivez-vous afin de tout faire réussir la phase de séduction. Pensez aux sujets que vous allez aborder …

Normalement, les cougars n’ont pas peur de faire le premier pas. Mais rien ne vous interdit d’aller engager la discussion.

Ne soyez pas intimidé lorsque la conversation s’engage. Restez naturel et soyez à l’écoute. Restez calme et positif. Prenez le temps de bien réfléchir aux questions que vous allez poser et aux réponses que vous allez faire.

**Conseil bonus :**

* Parler de techniques pour séduire des femmes cougars c’est bien.
* Mais mettre en pratique ces techniques, c’est mieux !

Quels sont les signes qui montrent qu’une cougar a envie de coucher avec vous ?

1. Elle sourit et elle a les yeux qui pétillent.
2. Elle ne parle qu’à vous.
3. Elle fait tout pour être gentille avec vous.
4. Elle vous pose des questions sur vos activités.
5. Elle parle en bien de vous à ses copines.
6. Elle est jalouse lorsqu’une autre femme s’intéresse à vous.
7. Elle vous fait des allusions plus ou moins directes.
8. Elle se colle beaucoup à vous.
9. Elle vous demande voter numéro de téléphone ou votre email afin d’être sûre de pouvoir vous recontacter.
10. Elle commence à vous envoyer des sextos.

Quels sont les fantasmes des femmes cougars ?

Tout le monde a des fantasmes !

Y compris les femmes cougars …

Petit florilège dans cet article avec ces fantasmes propres aux femmes cougars !

**Top des fantasmes des femmes cougars !**

1. Une relation sexuelle rapide avec un jeune inconnu.
2. Une relation sexuelle durable avec un jeune inconnu.
3. Une relation sexuelle avec plusieurs partenaires plus jeunes (avec deux hommes en même temps ou avec un homme et une femme en même temps).
4. Une relation sexuelle avec des rôles spécifiques (patronne / stagiaire, prof sexuelle / étudiant, femme dominatrice / homme objet, policière confirmée / jeune garnement etc).
5. Une relation sexuelle avec un jeune black, un jeune latin ou encore un jeune maghrébin.
6. Une relation filmée / avec prise de photos en compagnie d’un homme plus jeune.
7. Une relation avec un homme plus jeune dans un lieu particulier (au travail, dans une voiture ou dans lieu public par exemple).
8. Apprendre plein de nouvelles pratiques / positions à un toy-boy, devenir son shaman sexuel.

Quels sont les signes qui indiquent qu’une cougar sera plus qu’une relation d’un soir ?

Chères cougars et chers toy-boy, vous avez plus de chances de vous revoir :

* Si vous avez tout de suite été attirés physiquement.
* Si vous avez eu une certaine excitation lorsque vous vous êtes adressé la parole.
* Si vous vous êtes amusés.
* Si vous avez eu des échanges intéressants.
* Si vous vous êtes touchés et embrassés.
* Si vous avez échangé vos numéros / vos mails.

Quel est le secret des couples cougars qui durent ?

On dit souvent que les relations cougars sont avant tout des relations destinées à être courtes.

Mais il arrive que certaines histoires deviennent plus sérieuses.

Comment bien gérer ce genre de situation ? Comment faire pour dépasser les tabous et pour bien vivre ce type de relation ?

Voici la recette des couples cougars qui restent ensemble ...

* Ils sont réellement amoureux.
* Ils savent que leur relation pourra choquer certaines personnes mais ...
* Ils se moquent des qu'en dira-t-on !
* Ils se soutiennent mutuellement dans les moments difficiles ou dans le cadre de projets respectifs.
* Ils ont une sexualité épanouie.
* Ils se parlent et ils échangent beaucoup.

La quarantaine, l’âge où tout est possible pour une femme ?

A voir de près les opportunités qui s’offrent aux quadras pour mener la vie comme elles veulent et l’émergence du phénomène cougar, force est de constater que les femmes prennent un nouveau cap dans leur vie une fois franchie la barre fatidique de 40 ans.

**Libérée des engagements sociaux**

Aux alentours de 40 ans, la femme n’a plus à se soucier trop des enfants qui sont au moins universitaire. Côté professionnel, elle a acquis des expériences conséquentes qui maintiennent son statut social au-dessus de la moyenne à moins qu’à cet âge, elle dispose de sa propre entreprise. Elle a eu le temps pour faire des économies et habite dans sa propre maison. Socialement, c’est une femme épanouie qui n’a plus besoin de l’avis des autres pour avancer sereinement dans la vie. Cougar ou pas, à 40 ans, les femmes ont le droit d’être heureuse qu’importe la manière dont elles choisissent de trouver le bonheur.

**Démon de midi à la sauce féminine**

À la maison, la vie conjugale peut devenir monotone, aussi bien pour l’homme que pour la femme. L’attirance mutuelle diminue et l’envie d’aller voir ailleurs titille le corps et l’esprit. Les jeunes hommes qui s’émerveillent devant tant d’élégance et de plastique soignée et entretenue n’arrangent pas l’affaire. C’est là alors que la femme a le choix entre celui de s’occuper de son propre plaisir après des années passer à s’occuper des autres ou celui de ne rien changer, au risque d’avoir des regrets.

Cougar un jour, cougar toujours ?

**Cougar toujours ?**

Pas forcément. Une femme qui se sent cougar dans sa quarantaine peut tout à fait changer de goûts et préférer des hommes plus âgés lorsqu’elle devient quinquagénaire. Mais le fait qu’une cougar un jour reste une cougar toujours est bien l’hypothèse la plus probable.

* La plupart des femmes qui ont testé les relations cougars n’ont par la suite plus envie de sortir avec des hommes plus âgés.
* Au-delà de 60 ans, le nombre d’hommes de cet âge ou plus diminue. Les femmes ont moins d’opportunités de faire des rencontres avec des hommes qui appartiennent à cette tranche d’âge supérieure. Par contre, elles ont plus de chances de faire des rencontres avec des hommes plus jeunes qu’elles.

**Petite précision sémantique :**

En général, on parle des femmes cougars pour les femmes qui ont entre 40 et 60 ans.

* Mais ces seuils sont des repères.
* Et il n’existe pas de terme plus approprié.

Conclusion : il est à notre avis tout à fait possible d’être une cougar lorsque l’on à plus de 60 ans …

Et les hommes cougar dans tout ça ?

La presse évoque souvent la notion de femmes cougars.

Mais elle ne parle jamais d’hommes cougars !

Pourtant, cette idée est loin d’être incongrue ! Cela fait des lustres que les couples où l’homme est plus âgé que la femme existent …

**Des hommes cougars à l’image des femmes cougars ?**

Faisons un test : appliquons les caractéristiques que les médias véhiculent sur les femmes cougars au cas des hommes cougars.

Les hommes cougars seraient principalement définis comme des hommes:

* De plus de 35 / 40 ans.
* Principalement attirés par des femmes plus jeunes.
* Considérés comme de véritables prédateurs en matière de séduction.
* Expérimentés sous la couette.
* Qui auraient de nombreuses relations courtes.
* Principalement basées sur le sexe.
* Leurs proies seraient des toy-girls (sic) :D

Cette image colle-t-elle avec l’image des « hommes cougars » dans les médias ?

La réponse est claire : non !

Prenez le cas de stars masculines en couple avec des femmes plus jeunes :

Nicolas Sarkozy et Carla, Johnny Hallyday et Laetitia, Jean Reno et Zofia Boruck, Jean-Paul Belmondo et Barbara Gandolfi en France …

George Clooney et mal Alamuddin, Tom Cruise et Katie Holmes, Leonardo DiCaprio et Blake Lively, Al Pacino et Lucila Sola, Mick Jagger et L'Wren Scott, Robert De Niro et Grace Hightower, Sylvester Stallone et Jennifer Flavin, Johnny Depp et Amber Heard, David Hasselhoff et Hayley Roberts, Nicolas Cage et Alice Kim, Harrison Ford et Calista Flockhart, Bruce Willis et Emma Heming, Jay-Z et Beyoncé, Michael Douglas et son épouse Catherine Zeta-Jones aux USA …

Parle-t-on d’hommes cougars ? Souligne-t-on l’écart d’âge lorsqu'on présente ces couples ? Parle-t-on hommes prédateurs uniquement attirés par le charme de leurs compagnes plus jeunes ?

Non ! Non ! Et encore non !

**Pourquoi la presse hésite-t-elle à parler d’hommes cougars ?**

On parle de femmes cougars, il semble donc logique de pouvoir parler d’hommes cougars.

Mais on ne trouve jamais d’articles sur les hommes cougars …

Pourquoi ?

* Peut-être parce qu’il existe une confusion et une concurrence entre plusieurs autres termes. Exemples : homme puma, sugar daddy ou encore rhino …
* Ou peut-être parce que l’image des femmes cougars est souvent considérée de manière négative, alors que personne ne trouve rien à redire dans le cas des hommes cougars.

**A retenir sur ce point :**

* Il est tout à fait possible de parler d’hommes cougars.
* L’image des hommes cougars n’est pas aussi négative que celle des femmes cougars.
* La société ferait bien d’avoir une vision moins injuste (négative) à l’encontre des femmes cougars.

Phénomène cougar : quo vadis ?

Certaines personnes sont sceptiques et pensent qu'il y a toujours eu des relations entre des femmes mures et des hommes plus jeunes.

Certes, le phénomène cougar n’est peut-être pas nouveau.

*Mais nous pensons qu'il existe bel et bien différentes caractéristiques propres au phénomène cougar contemporain.*

Prenons un exemple afin d'illustrer notre propos.

Une femme comme Edit Piaf était à n'en pas douter une cougar avant l'heure (même si le mot cougar n'existait pas encore).

Mais à l'époque d'Edit Piaf, les couples formés par un homme jeune et une femme plus âgée étaient loin de représenter la norme. Ce type de couple était même souvent mal vu. A tel point que certains de ces couples se cachaient afin que leur relation ne soit pas connue.

Les choses sont heureusement différentes aujourd'hui.

* La différence d’âge n’est plus un problème.
* Les femmes assument plus facilement leurs désirs.
* Les femmes cougars sont plus visibles. Elles occupent régulièrement la une des médias.
* L'image de femmes cougars vulgaires est un cliché qui ne dupe personne.

Autrement dit :

Le phénomène cougar n'est peut-être pas nouveau (a peut-être toujours plus ou moins existé) …

Mais il a en tout cas trouvé un nouvel élan depuis le début des années 2000 !

En guise de conclusion

Nous voilà au terme de ce petit guide cougar !

Nous espérons qu’il vous aura plu / intéressé / appris des choses / été utile :)

**Un dernier conseil pour les personnes qui ont envie de faire une rencontre cougar :**

Les techniques de drague que nous mettons en avant dans ce guide fonctionnent !

* Elles sont le résultat de techniques de drague qui ont été été testées et perfectionnées au cours du temps.
* Elles ont été rédigées par des hommes qui ont tous réussi à faire de vraies rencontres cougars !

Mais pour que ça marche, il faut jouer le jeu à fond !

Restez motivés ! Inscrivez votre démarche dans le temps ! Appliquez nos conseils de manière scrupuleuse !

On apprend de ses échecs ! Adaptez vos stratégies afin de repérer les techniques qui fonctionnent le mieux pour vous …

\*\*\*\*\*

**PS 1 :**

Vous avez peut-être une autre question en tête ? Certains points ne vous paraissent peut-être pas assez clairs ? Vous souhaitez peut-être apporter d’autres remarques ?   
Dans ce cas, n’hésitez pas à nous le faire savoir (via notre site ou via l’un de nos comptes sur les réseaux sociaux) ! Nous tenterons de vous répondre au mieux :)

**PS 2 :**

Vous recherchez d’autres ressources sur le phénomène cougar ?   
[Nous vous invitons à consulter notre blog](http://www.maxicougar.com/blog/) où vous pourrez retrouver d’autres informations et d’autres conseils sur les relations cougars.

**PS 3 :**

Vous avez aimé ce guide ?   
Si oui, n’hésitez pas à le partager sur le web ou sur les réseaux sociaux.   
Merci d’avance :)

