



Challenge

30 jours pour se reconnecter au désir

1.
Déshabiller
l'autre très
lentement,
sans
l'embrasser.

2.
Glisser
quelques
mots à
l'oreille, sans
toucher.

3.
Embrasser le
cou, une
minute
entière.

4.
Choisir une
musique et
guider les
mains de
l'autre.

5.
Regarder
l'autre comme
au premier
désir.

6.
Masser les
épaules et
laisser les
mains
descendre.

7.
Décrire un
désir à voix
basse.

8.
Faire une
promesse
sensuelle
pour la
semaine.

9.
Embrasser là
où l'autre ne
s'y attend pas.

10.
Offrir un
baiser
différent.

11.
Mettre des
mots sur les
sensations.

12.
Inviter l'autre
à fermer les
yeux.

13.
Effleurer la
peau avec
délicatesse.

14.
Dire quand le
désir apparaît
le plus.

15.
Guider vers
une zone du
corps à
explorer.

16.
Créer un
frisson sans
utiliser les
mains.

17.
Raconter un
souvenir
sensuel
partagé.

18.
Demander
clairement ce
que l'on veut.

19.
S'arrêter juste
avant le
"trop".

20.
Envoyer un
message
troublant dans
la journée.

21.
Tester un
nouveau jouet
ensemble.

22.
Essayer une
nouvelle
position.

23.
Prendre une
douche
ensemble, en
silence.

24.
Faire l'amour
ailleurs que
dans le lit.

25.
Se déshabiller
lentement,
sous le regard
de l'autre.

26.
Embrasser
comme au
tout début.

27.
Laisser une
phrase
sensuelle à
découvrir.

28.
Laisser l'autre
choisir le
rythme.

29.
Rester
enlacés, sans
parler, après
l'amour.

30.
Faire l'amour,
sans
pénétration