

A close-up, intimate photograph of a person's hands resting on the back of another person lying in a bed. The hands are positioned symmetrically on either side of the spine, with fingers slightly spread. The person being touched is wearing a white t-shirt. The bed has white linens and a pinkish-orange pillow is visible in the background. The lighting is soft and warm, creating a romantic and sensual atmosphere.

— ZAWAJ SECRET'S

LE #ZAWAJCHALLENGE · E-BOOK GRATUIT

7 jours pour raviver le désir

Un rituel par jour pour réapprendre à se désirer, en douceur et en conscience — sans jamais passer à l'acte.

Ton parcours des 7 jours

—	Introduction & règles du jeu	03
—	Ta trousse pour le challenge	04
01	Se surprendre par les mots	05
02	Un moment de détente	06
03	Et si on échangeait les rôles ?	07
04	Un bain à deux	08
05	Total contrôle	09
06	Complicité et gourmandise	10
07	Souvenirs, souvenirs...	11
—	Un dernier mot	12

Ma Perle,

Zawaj Secret's t'invite à vivre le **#ZawajChallenge** : 7 jours pour laisser monter le désir dans ton couple, en douceur et en conscience.

La règle est simple : pendant 7 jours, vous vous désirez mutuellement, sans passer à l'acte. Chaque jour, un rituel différent pour réapprendre à vous découvrir.

La routine, les enfants, le quotidien qui s'accélère... Beaucoup de choses viennent grignoter la complicité d'un couple. Ce challenge est une parenthèse pour vous retrouver, raviver la flamme et nourrir votre lien avec patience — un jour, un rituel, une attention à la fois.

Le plaisir partagé commence par soi : avant de te tourner vers l'autre, ce challenge t'invite aussi à te reconnecter à toi-même, à ton corps, à ce qui t'habite.

Avant de commencer, mettez-vous d'accord la veille pour vous lancer ensemble. Vous pouvez même fixer un petit gage pour celui ou celle qui craquera avant la fin des 7 jours, pour plus de piment !

Prêts à relever le défi, Ma Perle ?



AVANT DE COMMENCER

Ta trousse pour le challenge

Pas besoin de tout avoir : pioche selon tes envies, ou compose ta propre sélection avec le Pack Les Essenti-elles.

- **La Brume Intime 3en1** — pour parfumer la peau et l'ambiance, avant comme après chaque rituel.
- **Le Duo Apothéose** (Nectar Intime + Frisson Secret) — le duo sensoriel des jours de massage et de jeu.
- **Gel Parfumé Musc Intime & Déodorant Naturel Vanille Jasmin Ylang** — pour te sentir belle jusque dans les détails.
- **Mousse Nettoyante & Douchette** (kit Fresh Muse) — pour le rituel du bain.
- Un **bandeau pour les yeux** & une **trousse secrète** — pour ranger tout ça loin des regards.
- **Les Gummies Probiotiques Zawaj Secret's** — pour prendre soin de toi de l'intérieur pendant les 7 jours.

01 JOUR 1

Se surprendre par les mots

Avant même de se toucher, un couple se désire avec les mots. Aujourd'hui, c'est l'attention qui parle.

TA MISSION DU JOUR

- Glisse 5 petits mots doux dans sa journée : poche, voiture, sac, oreiller, téléphone.
- Sois précise et sincère : dis ce que tu aimes chez lui/elle, un souvenir, une envie.
- Ne vous contactez pas du reste de la journée — laisse le manque et la curiosité monter.
- Retrouvez-vous en soirée autour d'un bon repas, et partagez ce que ces mots vous ont fait ressentir.

LE RITUEL ZAWAJ

Écris tes mots doux sur les petites cartes Zawaj Secret's, ou vaporise une touche de Brume Intime sur le dernier mot du soir, pour qu'il porte ton sillage.

Journal du soir — qu'as-tu ressenti en recevant ses mots, avant même de les lire ?



02 JOUR 2

Un moment de détente

Le désir a besoin de lenteur pour s'installer. Aujourd'hui, vous ralentissez ensemble.

TA MISSION DU JOUR

- Installe un espace calme : lumière tamisée, serviette moelleuse, musique douce.
- Massez-vous à tour de rôle, en commençant loin des zones érogènes (dos, mains, pieds, nuque), en vous rapprochant progressivement.
- Nommez ce que vous ressentez, sans chercher à aller plus vite que l'autre.
- Restez dans la caresse : pas de passage à l'acte aujourd'hui.

LE RITUEL ZAWAJ

Le Frisson Secret du Duo Apothéose est pensé pour ce moment — quelques gouttes suffisent pour réchauffer la peau sous les mains.

Journal du soir — quelle zone de ton corps a le plus réagi à son attention aujourd'hui ?

03 JOUR 3

Et si on échangeait les rôles ?

À la maison, chaque rôle est souvent bien défini. Aujourd'hui, on bouscule la routine pour mieux se comprendre.

TA MISSION DU JOUR

- Échangez vos tâches habituelles : repas, enfants, logistique.
- Observe, sans juger, ce que représente le quotidien de l'autre.
- Le soir, partagez une chose que vous n'aviez jamais remarquée chez l'autre.
- Terminez par un compliment sincère sur la façon dont il/elle a tenu « votre » rôle.

LE RITUEL ZAWAJ

Offre-lui un moment de pause avec la Douchette et le Gel Parfumé — un geste de reconnaissance après une journée dans ses chaussures.

Journal du soir — qu'as-tu appris aujourd'hui sur la charge que porte ton/ta partenaire sans le dire ?

04 JOUR 4

Un bain à deux

L'eau apaise, rassemble, ramène au corps. Aujourd'hui, vous prenez soin l'un de l'autre, sans autre objectif que la présence.

TA MISSION DU JOUR

- Préparez un bain ou une douche à deux, sans écran, sans montre.
- Lavez-vous mutuellement, de la tête aux épaules, en descendant tout doucement.
- Embrassez-vous, effleurez les zones érogènes, sans chercher à aller plus loin.
- Profitez pleinement de l'instant présent — c'est le seul objectif du jour.

LE RITUEL ZAWAJ

La Mousse Nettoyante et la Douchette du kit Fresh Muse transforment ce moment en rituel sensoriel, doux pour la peau comme pour l'intime.

Journal du soir — qu'as-tu ressenti en te laissant simplement prendre soin de toi, sans rien attendre en retour ?

Total contrôle

Aujourd'hui, on joue avec les sens. Fermer les yeux pour mieux sentir, mieux écouter, mieux ressentir.

TA MISSION DU JOUR

- Bandez chacun votre tour les yeux de l'autre.
- Caressez, embrassez, prenez le temps de faire monter l'excitation — sans chercher l'aboutissement.
- Alternez les rôles : celui qui reçoit se concentre uniquement sur ce qu'il ressent.
- Faites monter le désir de l'autre, sans jamais atteindre l'orgasme aujourd'hui.

LE RITUEL ZAWAJ

Le Nectar Intime facilite le jeu des caresses tout en prenant soin de la zone intime, pensé pour rester doux même dans l'exploration.

Journal du soir — perdre la vue, qu'est-ce que ça a changé dans ta façon de ressentir son toucher ?

Complicité et gourmandise

Aujourd'hui, on prend le temps de se faire plaisir mutuellement, sans objectif de performance, juste pour le plaisir de donner et de recevoir.

TA MISSION DU JOUR

- Dégustez-vous tour à tour, en observant ce qui fait réagir l'autre.
- Jouez avec la gourmandise : la journée se termine quand chacun a atteint son plaisir.
- Communiquez pendant l'instant — un souffle, un mot, une main qui guide.
- Terminez blottis l'un contre l'autre, sans repasser tout de suite au quotidien.

LE RITUEL ZAWAJ

Le Nectar Intime et la Brume Intime s'associent pour ce rituel — douceur sur la peau, fraîcheur dans l'air.

Journal du soir — qu'as-tu découvert aujourd'hui sur ce qui fait vraiment plaisir à ton/ta partenaire ?

07 JOUR 7

Souvenirs, souvenirs...

Le dernier jour du challenge est aussi le premier soir de la suite. Vous avez semé 7 jours d'attention : aujourd'hui, vous récoltez.

TA MISSION DU JOUR

- Revivez vos premiers moments d'amour : le lieu, le premier baiser, le premier rendez-vous.
- Rediscutez de la première fois où vous avez fait l'amour ensemble.
- Préparez-vous l'un pour l'autre comme à vos débuts : prends soin de ta peau, de ton parfum.
- Ce soir, après 7 jours d'attente, laissez le désir accumulé s'exprimer enfin.

LE RITUEL ZAWAJ

Termine ta préparation avec ton parfum préféré — Gel Parfumé Musc Intime ou Brume Intime — pour clôturer le challenge comme tu l'as commencé.

Journal du soir — qu'est-ce que ces 7 jours ont changé dans la façon dont vous vous regardez ?

UN DERNIER MOT, MA PERLE

Merci d'avoir joué le jeu.

Nous espérons que ce challenge a apporté à ton couple du changement, du bonheur et de l'harmonie, ainsi qu'une écoute plus profonde de toi-même et de l'autre.

Envie d'aller plus loin ? Découvre **La Femme Magnétique**, notre méthode exclusive de 21 jours pour cultiver l'attraction qui est déjà en toi, sans jamais avoir à la forcer.

Réveille ton magnétisme naturel, passe d'une posture de femme qui se donne à une femme qui rayonne et attire sans effort. Accès en tarif exclusif dès maintenant.

JE REJOINS LE PROGRAMME

À bientôt pour de nouveaux challenges, Ma Perle.

ZAWAJ SECRET'S

zawajsecrets.fr · @zawaj.secrets



Tous droits réservés

© 2026 Zawaj Secret's. Tous droits réservés.

Ce document, ainsi que l'ensemble de son contenu (textes, mises en page, visuels), est la propriété exclusive de Zawaj Secret's. Il est strictement interdit de le reproduire, modifier, distribuer, revendre ou diffuser publiquement, en tout ou partie, sous quelque forme que ce soit, sans autorisation écrite préalable.

Ce e-book est réservé à un usage strictement personnel. Toute copie ou partage non autorisé constitue une violation du droit d'auteur et pourra faire l'objet de poursuites.

Les conseils proposés sont donnés à titre informatif et ne remplacent en aucun cas un avis médical, psychologique ou thérapeutique professionnel.