



GUIDE N°02 — DÉSIR & COUPLE

La Femme *Magnétique*

*Cultiver l'attraction qui est déjà en toi, la laisser
s'épanouir — et voir ton couple en recevoir
la lumière, sans effort ni performance.*

OUROUATA · FONDATRICE ZAWAJ SECRET'S

Le plaisir partagé commence par soi

PROTECTION DE L'ŒUVRE

Droits d'auteur & mentions légales

© 2026 ZAWAJ SECRET'S — TOUS DROITS RÉSERVÉS

Le présent ouvrage est une **œuvre originale protégée** par le Code de la propriété intellectuelle (articles L.111-1 et suivants) ainsi que par les conventions internationales relatives au droit d'auteur. Son contenu – textes, structure, mise en page, photographies et éléments graphiques – est la propriété exclusive de Zawaj Secret's.

Cet ebook vous est concédé dans le cadre d'une **licence d'utilisation strictement personnelle, individuelle et non transférable**. Son acquisition ne confère aucun droit de reproduction, de diffusion ou d'exploitation, à titre gratuit ou onéreux.

IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE

- ✗ Reproduire, copier ou imprimer cet ouvrage, en totalité ou en partie, à des fins de diffusion
- ✗ Revendre, louer, prêter ou céder cet ebook, sous quelque forme que ce soit
- ✗ Partager, publier ou transmettre son contenu – y compris sur les réseaux sociaux, messageries ou plateformes de téléchargement
- ✗ Modifier, adapter, traduire ou créer une œuvre dérivée à partir de son contenu

Toute violation constitue un délit de contrefaçon au sens des articles L.122-4 et L.335-2 du

Code de la propriété intellectuelle, puni de trois ans d'emprisonnement et 300 000 EUR d'amende. Tout partage non autorisé porte atteinte aux droits de l'autrice et peut donner lieu aux recours prévus par la loi.

Merci de respecter ce travail. En protégeant cette œuvre, vous protégez aussi la communauté de femmes pour laquelle elle a été créée. Pour toute demande d'autorisation : zawajsecrets.fr

AVANT TOUT

Ma perle, je sais ce que *tu ne dis pas.*

Tu l'aimes. Vraiment. Mais quelque chose a changé. La distance s'est installée si doucement que tu n'as pas su la nommer avant qu'elle soit là, entre vous, tous les soirs.

Tu fais semblant de dormir. Tu repousses. Tu culpabilises. Et tu ne comprends pas vraiment pourquoi — parce que personne ne t'a jamais expliqué comment fonctionne le désir féminin. Ni pourquoi il s'éteint. Ni comment il revient.

Ce guide est là pour ça. Pas pour te juger. Pas pour te dire de faire semblant d'aller bien. Pour te donner la vérité que tu méritais depuis longtemps — sur ton désir, sur ta sensualité, sur ton droit au plaisir.

Ce n'est pas de la vulgarité. C'est de la connaissance de soi. Et cette connaissance-là — elle change tout dans un couple.

Ourouata

FONDATRICE · ZAWAJ SECRET'S

8 chapitres pour *raviver la flamme*

-
- | | | |
|----|--------------------------------|---|
| 01 | La distance silencieuse | Comprendre ce qui s'est installé entre vous |
|----|--------------------------------|---|
-
- | | | |
|----|--|---|
| 02 | Comment fonctionne le désir féminin | Ce que personne n'explique — et qui change tout |
|----|--|---|
-
- | | | |
|----|--|--|
| 03 | T'autoriser le plaisir NOUVEAU | Le blocage invisible et comment le lever |
|----|--|--|
-
- | | | |
|----|---|------------------------------------|
| 04 | La pudeur qui protège NOUVEAU | Trouver l'équilibre juste pour toi |
|----|---|------------------------------------|
-
- | | | |
|----|---------------------------------|---|
| 05 | Te retrouver toi d'abord | La femme désirable est celle qui se choisit |
|----|---------------------------------|---|
-
- | | | |
|----|------------------------------|---|
| 06 | Les rituels du couple | Reconstruire la complicité, geste par geste |
|----|------------------------------|---|
-
- | | | |
|----|--------------------------------|---------------------------------|
| 07 | La communication intime | Dire ce qu'on n'ose jamais dire |
|----|--------------------------------|---------------------------------|
-
- | | | |
|----|--|----------------------------|
| 08 | Le magnétisme qui ne se force pas | La transformation qui dure |
|----|--|----------------------------|
-
- « *Le désir ne meurt pas dans un couple.
Il attend juste qu'une femme ose se choisir.* »



CHAPITRE PREMIER

La distance *silencieuse*

Elle n'arrive pas d'un coup. Elle s'installe en douceur — jusqu'au
jour où tu réalises qu'elle est là depuis longtemps.

Tu l'aimes. Et pourtant *quelque chose s'est éteint.*

Personne ne t'a prévenue que le mariage pouvait ressembler à ça. Deux personnes qui s'aiment – sincèrement – mais qui cohabitent plus qu'elles ne se retrouvent. Deux personnes qui partagent un lit, une vie, des enfants, et qui pourtant se sentent parfois seules l'une à côté de l'autre.

« 3 ans de mariage. Je ne ressens jamais rien. Pas de plaisir, et ça me frustre énormément. J'ai beau lui en parler, il ne comprend pas. »

PERLE — GROUPE ANONYME

La distance ne ressemble pas toujours à une dispute ou à une trahison. Souvent, elle ressemble à du quotidien – **les enfants, le travail, la fatigue, les écrans, les habitudes**. Et un jour, tu réalises que tu fais semblant de dormir quand il se rapproche.

- **Tu évites les moments d'intimité** – sans te souvenir depuis quand exactement.
- **Vous vous parlez de logistique** mais plus de ce que vous ressentez vraiment.
- **Tu te sens moins désirable** – et tu penses que c'est normal après le mariage.
- **La culpabilité est permanente** – tu te forces ou tu évites, et tu culpabilises dans les deux cas.

« La distance n'est pas la preuve que ton couple est cassé.
C'est le signal qu'il attend d'être nourri. »

A person wearing a white hijab is shown from the chest up, with their hands clasped in a prayer-like gesture. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. The text is centered over the image.

CHAPITRE DEUX

Comment fonctionne *le désir féminin*

Il ne fonctionne pas comme celui d'un homme. Il a ses propres règles — et dès qu'on les comprend, tout change.

Ton désir n'est pas mort.

Il attend les bonnes conditions.

Le désir peut apparaître spontanément ou en réponse à un contexte favorable. Chez beaucoup de femmes, le stress, la fatigue, l'image du corps ou la qualité de la relation peuvent l'influencer. Ce n'est ni une faiblesse ni une règle universelle : mieux comprendre ton propre fonctionnement aide à créer les conditions qui te conviennent.

CE QUI ÉTEINT LE DÉSIR

Fatigue accumulée • stress non verbalisé • inconforts physiques ignorés • corps mal connu • culpabilité permanente • sentiment d'invisibilité dans le couple.

CE QUI L'ALLUME

Corps confortable et connu • connexion émotionnelle • se sentir désirée pour soi d'abord • rituel de soin personnel • être vue, pas seulement utile.

« Le désir commence seul. Avant lui. Avant vous. Il commence dans le rapport que tu as avec toi-même. »



CHAPITRE TROIS — NOUVEAU

T'autoriser *le plaisir*

Ce n'est pas de la froideur. Ce n'est pas une anomalie. C'est un apprentissage — et tout apprentissage peut se défaire.

Tu n'es pas froide.

On t'a appris à te couper du plaisir.

Pour beaucoup de femmes, le plaisir a longtemps été associé à quelque chose d'interdit, de honteux, ou de réservé aux « mauvaises filles ». Résultat : même dans un cadre sain, même avec un mari qu'elles aiment, certaines femmes ont du mal à **s'autoriser à ressentir** — parce que quelque chose en elles dit encore que ce n'est pas pour elles.

« Pourquoi tant de femmes ont appris à couper leur désir pour être acceptables ? Ce qui n'était pas permis a souvent été refoulé — jusque dans le corps. »

@CHUCHOTEMENTSDEFEMMES

Ce blocage est profondément ancré. Il ne se règle pas en « faisant un effort ». Il se règle en comprenant d'où il vient — et en **reconstruisant progressivement une relation de confiance avec ton propre corps et tes propres sensations.**

3 façons concrètes de commencer à s'autoriser

- **Nommer ce que tu ressens** — pas pour en faire quelque chose, juste pour reconnaître que ça existe. « J'ai envie de... » est une phrase que tu as le droit de penser.
- Cultiver la sensualité au quotidien - le soin de ton corps, un tissu doux, un parfum qui te plaît. Ces sensations peuvent t'aider à revenir à ton corps et à l'instant présent.
- **Distinguer « m'autoriser » de « me donner »** — ton plaisir t'appartient d'abord à toi. Ce n'est pas une concession — c'est un droit.

« Une femme qui s'autorise à ressentir ne devient pas moins pudique. Elle devient plus entière. »



CHAPITRE QUATRE — NOUVEAU

La pudeur qui protège vs celle qui *emprisonne*

La pudeur est une valeur. Mais il y a une ligne entre la pudeur qui
te respecte — et celle qui t'étouffe.

CHAPITRE INÉDIT

La pudeur est une force — *quand elle protège, pas quand elle punit.*

La pudeur a une vraie valeur. Elle te protège, elle te donne une limite, elle t'appartient. Mais quand elle dépasse son rôle protecteur pour devenir une prison intérieure — quand elle t'empêche de ressentir, de te connaître, de t'épanouir dans ta propre vie intime — elle est devenue autre chose.

La pudeur excessive n'est pas de la vertu. C'est de la peur déguisée en vertu. Et cette peur-là mérite d'être regardée — pas ignorée.

LA PUDEUR QUI PROTÈGE

Elle fixe tes limites · elle vient de tes valeurs · elle te respecte · elle ne t'empêche pas de ressentir · elle cohabite avec le plaisir · tu la choisis librement.

LA PUDEUR QUI EMPRISONNE

Elle crée de la honte · elle vient de la peur du jugement · elle t'empêche de te connaître · elle bloque le désir · elle est imposée de l'extérieur · elle génère de la culpabilité.

Dans ton couple, dans l'espace privé du mariage, tu as le droit d'être entière. Pudique et sensuelle ne sont pas opposées. Elles peuvent cohabiter chez une femme épanouie.

« Entre protection et enfermement, il y a une ligne. Toi seule sais où elle se situe — et tu as le droit de la tracer. »



CHAPITRE CINQ

Te retrouver *toi d'abord*

Avant d'être une épouse épanouie, tu dois être une femme qui se choisit. Ce n'est pas de l'égoïsme — c'est la fondation de tout.

La femme désirable n'est pas celle qui performe. *C'est celle qui existe.*

Tu as appris à être utile. Bonne épouse. Bonne mère. Bonne professionnelle. Tu donnes tout, tout le temps, à tout le monde. Et quand arrive le soir, il ne reste plus rien pour cette partie de toi qui avait envie, qui s'amusait, qui était légère.

« Je ne suis pas celle que je veux être. J'aimerais y arriver mais je n'y parviens pas, comme si j'étais coincée. »

PERLE — GROUPE ANONYME

LE GESTE DU MATIN — 3 MINUTES POUR TOI

Avant les enfants, avant le café, avant tout le reste : trois minutes rien que pour toi. Un soin après la douche, un verre d'eau, un mot devant le miroir : je suis là pour moi aujourd'hui. Ce rendez-vous répété t'aide à remettre ton bien-être au centre, progressivement.

Lorsque tu reprends ta place et prends soin de toi, tu peux te sentir plus présente et plus confiante. Cette évolution peut aussi nourrir le regard et la complicité dans le couple.



CHAPITRE SIX

Les rituels *du couple*

La complicité ne revient pas d'elle-même. Elle se reconstruit,
geste après geste, avec régularité et un peu de courage.

La complicité se *construit*. Elle ne revient pas seule.

Tu attends peut-être que la magie revienne spontanément — comme au début. Mais la complicité d'un couple qui dure se nourrit de gestes réguliers, petits mais délibérés.

RITUELS QUOTIDIENS

Un moment sans écrans chaque soir · une vraie question : « Comment tu vas, toi ? » · un geste physique non sexuel · ton rituel de soin — il voit la femme qui se choisit.

RITUELS HEBDOMADAIRES

Un moment rien que vous deux · une soirée sans parler d'organisation · te préparer pour toi, pas seulement pour lui · lui dire une chose que tu admires sincèrement.

Quand tu prends soin de ton corps et que tu te sens plus à l'aise, ta posture et ta présence peuvent évoluer. Ton partenaire peut le ressentir, mais l'essentiel reste ce que ce rituel change dans le regard que tu portes sur toi.

« Chaque matin où tu te choisis, tu choisis aussi ton couple. »

CHAPITRE SEPT

La communication *intime*

Ce qu'on n'ose jamais dire. Comment le dire. Et pourquoi ce silence coûte plus cher que tu ne le crois.

Le silence coûte *plus cher* que la vérité.

Tu ne lui dis pas que tu voudrais qu'il prenne le temps. Tu ne lui dis pas que la distance te fait peur. Tu gardes tout ça pour toi – par peur de le blesser, par peur d'être jugée. Et ce silence creuse l'écart que tu voulais éviter.

- **Choisir le bon moment** – jamais dans le lit, jamais en pleine tension. Un moment neutre et calme.
- Parler de toi, pas de lui - « Je ressens... » plutôt que « Tu ne fais jamais... ». Cette formulation favorise l'écoute et limite le réflexe de défense.
- **Nommer ce que tu veux** – pas seulement ce qui ne va pas. « J'aimerais qu'on... » ouvre une porte.
- **Commencer petit** – une seule chose. Pas tout à la fois. Un aveu sincère vaut mieux qu'un grand discours.

« La femme qui exprime ses besoins n'est pas une femme difficile. C'est une femme qui se respecte assez pour dire la vérité. »



CHAPITRE HUIT

Le Magnétisme *qui ne se force pas*

Elle ne cherche pas à plaire. Elle rayonne, et cela suffit —
le reste suit sans qu'elle ait besoin d'y penser.

Elle ne cherche pas à plaire. *Elle rayonne, et cela suffit.*

Le magnétisme ne se force jamais. Il vient d'une femme qui a une vie intérieure riche, qui prend soin d'elle, qui existe au-delà du regard des autres. Ce n'est pas celle qui se transforme pour plaire — c'est celle qui rayonne parce qu'elle s'est choisie d'abord.

CELLE QUI S'EFFACE

Disponible à tout moment · pas de besoins exprimés · corps négligé · elle attend qu'on la remarque · on s'habitue sans s'arrêter.

CELLE QUI RAYONNE

Prend du temps pour elle · exprime ce qu'elle ressent · corps soigné, énergie présente · elle n'attend pas — elle est · on la remarque sans savoir pourquoi.

TA PROMESSE

« Je choisis de prendre soin de moi — pas à la place des autres, mais en plus d'eux. Je mérite de me sentir légère, confiante, magnétique. **Zawaj, c'est le plaisir partagé — et il commence toujours par moi.** »

Ces guides ont été créés *pour toi aussi.*

Chaque guide explore une dimension différente de ta vie de femme.
Ensemble, ils forment une transformation complète.

01

VOL. 01 · COLLECTION ZAWAJ

Mon Intimité, Mon Pouvoir

Le guide fondateur. Ton corps, ta flore intime, tes rituels, ta confiance – tout commence ici. 8 chapitres pour reprendre possession de ton corps et de ta féminité.

DÉCOUVRIR CE GUIDE →

03

VOL. 03 · COLLECTION ZAWAJ

Avant d'être maman, tu es une femme

Grossesse, post-partum, corps en transformation – un guide pour traverser la maternité sans jamais t'oublier. Corps, couple, désir et identité après bébé.

DÉCOUVRIR CE GUIDE →

04

VOL. 04 · COLLECTION ZAWAJ

La Femme dans sa Plénitude

Le guide le plus complet de la collection. 11 chapitres inédits sur la féminité, la sensualité, la spiritualité, la pudeur saine, le couple et l'élévation personnelle.

DÉCOUVRIR CE GUIDE →

Retrouve toute la collection sur

ZAWAJSECRETS.FR · @ZAWAJ.SECRETS



Il a toujours été là, ce magnétisme en toi.

Tu l'as toujours eu. Tu avais juste oublié de le laisser rayonner.
Ce guide t'a rappelé le chemin.

CADEAU EXCLUSIF — PERLE

PERLE10

-10% sur ta première commande · zawajsecrets.fr

[@zawaj.secrets](https://www.instagram.com/zawaj.secrets) · zawajsecrets.fr

Le plaisir partagé commence par soi