



ZAWAJ SECRET'S
LE PLAISIR PARTAGE

GUIDE N°01 — CORPS, ÂME & ÉPANOUISSEMENT

Se préparer à une *intimité épanouie.*

Le guide complet pour comprendre ton corps, libérer les blocages et vivre une intimité pleinement alignée avec qui tu es.

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

Ce guide est informatif. Il ne remplace pas un diagnostic ni l'avis d'un professionnel de santé.

AVANT DE COMMENCER

Cette lettre est pour toi, *ma perle.*

Je sais pourquoi tu as ouvert ce guide. Pas par curiosité. Par besoin. Parce qu'il y a quelque chose en toi — une voix que tu as appris à ignorer — qui dit que quelque chose mérite d'être différent.

Peut-être que tu portes des inconforts physiques dont tu n'as jamais parlé à personne. Peut-être que les moments d'intimité te mettent mal à l'aise sans que tu saches vraiment pourquoi. Peut-être que tu crois que c'est normal — que c'est comme ça pour tout le monde.

Tu mérites d'être écoutée. Ce n'est pas ta faute.

Personne ne t'a appris. Ni ta mère — parce qu'elle non plus n'a pas appris. Ni l'école. Ni ton médecin. Le silence n'est pas de la sagesse : c'est une transmission d'ignorance d'une génération à l'autre. Ce guide est là pour briser ce silence — avec douceur, avec clarté, sans honte.

Ce que tu trouveras ici : la vérité sur ton corps, sur ton désir, sur ta sensualité. Et les rituels concrets pour te retrouver — entièrement.

Ourouata

FONDATRICE · ZAWAJ SECRET'S

8 chapitres pour te *retrouver*

- | | | |
|----|--|---|
| 01 | La honte héritée | D'où vient le blocage, pourquoi ce n'est pas ta faute |
| 02 | L'éducation dans le corps NOUVEAU | Le lien entre enfance et rapport au plaisir |
| 03 | Ton corps intime — les bases | La flore, le pH, ce que personne n'explique |
| 04 | Les signaux du corps | Comprendre les inconforts portés en silence |
| 05 | Sensualité vs Sexualité NOUVEAU | La différence qui change tout |
| 06 | Les rituels physiques | Hygiène, soin naturel, routine quotidienne |
| 07 | Le désir retrouvé | Après le mariage, après bébé, se réconcilier |
| 08 | Te choisir sans culpabilité | La transformation qui dure |

« Ton corps n'est pas un problème à résoudre.
C'est une *intelligence à écouter*. »



CHAPITRE PREMIER

La honte *héritée*

Pourquoi tu fuis les moments intimes — et ce n'est pas un défaut de caractère. C'est une transmission silencieuse que tu peux briser aujourd'hui.

Tu n'as pas appris la honte. *On te l'a transmise.*

Ta mère ne t'a pas appris à prendre soin de ton intimité. Pas parce qu'elle ne t'aimait pas : parce qu'elle non plus ne savait pas. Et avant elle, sa mère. Ce silence traverse les générations comme une tradition invisible — et toi, aujourd'hui, tu en portes le poids sans l'avoir choisi.

« Je pensais que le mariage serait un tremplin pour prendre soin de moi. Mais je me rends compte que je n'y arrive pas. Je ne sais même pas comment on fait. »

PERLE — GROUPE ANONYME

La honte intime ne s'est pas installée en un jour. Elle s'est construite dans les silences — les sujets que ta mère changeait, l'inconfort des adultes quand ton corps changeait, les questions restées sans réponse. **Tu as appris que ton corps était un territoire interdit.**

CE QU'ON T'A APPRIS

Ton intimité est un sujet tabou. Ne pas en parler, c'est être bien élevée. Se plaindre, c'est dramatiser. Les solutions n'existent pas — ou sont réservées aux autres.

LA VÉRITÉ

Ton intimité est une partie entière de toi. La connaître, c'est te respecter. En prendre soin, c'est te choisir. Le silence n'est pas une vertu — c'est une négligence apprise.



CHAPITRE DEUX — NOUVEAU

Ce que ton éducation a *inscrit* en toi

Ce qu'on t'a appris enfant reste souvent gravé dans le corps à l'âge adulte. Comprendre ce lien invisible, c'est le premier pas pour le défaire.

Ton rapport au plaisir s'est construit *bien avant ton mariage.*

La façon dont tu vis ton intimité aujourd'hui n'a pas commencé le jour de ton mariage. Elle a commencé à 6 ans quand on t'a dit de te couvrir. À 12 ans quand personne n'a expliqué les changements de ton corps. À 16 ans quand toute curiosité sur ta sexualité était synonyme de mauvaise conduite.

Ton cerveau a enregistré tout cela. Et ton corps a suivi — en apprenant à se fermer, à se méfier du plaisir, à associer la sensualité à quelque chose d'interdit.

« Je ne comprends pas pourquoi je me bloque. Je l'aime, je suis en sécurité, et pourtant mon corps dit non avant même que j'aie le temps de réfléchir. »

PERLE — GROUPE ANONYME

Comment l'éducation façonne ton corps

- **La pudeur imposée** — elle protège, mais en excès elle apprend à la femme à fuir son propre corps.
- **L'absence d'éducation intime** — ne pas savoir, c'est avoir honte de ne pas savoir, donc se cacher davantage.
- **Les messages implicites** — « les femmes bien ne pensent pas à ça » s'inscrit dans le corps comme une loi.
- **La dissociation corps / plaisir** — quand le plaisir n'a jamais eu le droit d'exister, le corps apprend à ne pas le chercher.

« Ce que tu as appris peut se désapprendre. Ton corps n'est pas condamné à ce qu'on lui a enseigné. »



CHAPITRE TROIS

Ton corps intime — *les bases*

Ce que personne ne t'a jamais expliqué — les réponses simples
aux questions que tu n'osais pas poser.

Ton corps intime n'est pas mystérieux.

Il est juste mal connu.

Le vagin abrite naturellement une flore composée de micro-organismes qui contribue à maintenir un milieu acide. Un changement de cet équilibre peut parfois s'accompagner d'inconforts, mais seul un professionnel de santé peut en déterminer la cause.

CE QUI DÉSÉQUILIBRE TA FLORE

Savons parfumés · sous-vêtements synthétiques · stress chronique · antibiotiques · hormones post-accouchement · alimentation riche en sucre · produits « hygiéniques » inadaptés.

LES SIGNES DU DÉSÉQUILIBRE

Odeurs persistantes · pertes abondantes ou colorées · irritations récurrentes · sécheresse · mycoses fréquentes · sensation de brûlure.

« Ce n'est pas un défaut de propreté. Un inconfort mérite d'être compris, jamais subi en silence. »

La règle d'or de l'hygiène intime

Moins, c'est mieux. L'intérieur du vagin se nettoie naturellement. Pour la zone externe, privilégie de l'eau tiède et, si besoin, un soin lavant doux prévu pour cet usage. Évite les douches vaginales internes.



CHAPITRE QUATRE

Les signaux *de ton corps*

Ton corps te parle depuis longtemps. Voici ce qu'il essaie de te dire — et comment l'écouter enfin.

Ces inconforts que tu gères en silence - et les repères à connaître.

LES ODEURS QUI REVIENNENT

Une odeur inhabituelle ou persistante n'est pas une question de propreté. Si elle dure ou s'accompagne d'autres symptômes, demande un avis médical.

LES PERTES BLANCHES

Elles peuvent varier au cours du cycle. Si elles changent nettement de couleur, d'odeur ou d'aspect, surtout avec douleur ou brûlure, consulte.

LA SÉCHERESSE INTIME

Elle peut notamment apparaître après l'accouchement ou pendant l'allaitement. Si elle persiste ou devient douloureuse, demande conseil.

LES IRRITATIONS RÉCURRENTES

Certains produits parfumés appliqués sur la vulve peuvent irriter. Arrête le produit concerné et consulte si l'irritation persiste.

« Je ne savais pas ce qui était normal. Je subissais en silence parce que je pensais que c'était comme ça pour tout le monde. »

PERLE YASMINE — AVANT ZAWAJ

La règle : si quelque chose te gêne, c'est un signal – pas une normalité à accepter. Ton corps mérite ton attention, pas ta résignation.

A hand with intricate henna designs holds a white lace garter. The background is a soft, out-of-focus image of a person's legs in white lace underwear.

CHAPITRE CINQ — NOUVEAU

Sensualité *vs* Sexualité

La différence que personne ne t'a expliquée — et qui change radicalement ton rapport à toi-même et à ton couple.

Tu peux être pleinement sensuelle *sans que ça soit sexuel.*

On a souvent tout mis dans le même panier — sensualité et sexualité. Résultat : les femmes qui se méfient de la sexualité finissent par étouffer aussi leur sensualité. Elles se coupent de leurs sens, de leur corps, de leur plaisir d'exister — par peur que ça aille « trop loin ».

La sensualité, c'est ton rapport aux sens. La texture d'un tissu sur ta peau. Le parfum d'un soin le matin. La chaleur d'un bain. Le plaisir de te sentir fraîche, légère, confiante. Tout ça, c'est de la sensualité — et c'est ton droit le plus fondamental.

LA SENSUALITÉ

Rapport aux sens et au corps · plaisir d'exister dans sa peau · se sentir belle pour soi · rituels de soin · présence à soi-même · elle ne concerne que toi.

CE QU'ON CONFOND SOUVENT

La sensualité ne mène pas forcément à la sexualité · elle peut exister seule · la bloquer, c'est se couper de soi · une femme sensuelle est d'abord présente à elle-même.

Tes rituels de soin intime — ta brume le matin, le moment où tu prends soin de ton corps — **c'est de la sensualité concrète.** Ce n'est pas de la vanité : c'est te rappeler que tu es vivante, que tu ressens, que tu mérites d'être choyée.

« Une femme sensuelle n'est pas provocante. C'est une femme qui habite son corps avec confiance. »



CHAPITRE SIX

Les rituels *physiques*

Les gestes concrets au quotidien – simples, naturels, efficaces.

Ton rituel de soin intime complet.

3 minutes le matin.

Pour toi. Avant tout le reste.

Ce n'est pas du luxe. C'est le signal le plus puissant que tu puisses envoyer à ton cerveau chaque matin : **je compte aussi.**

TON RITUEL DU MATIN, COMPLET

Étape 1 - Nettoyage doux. Eau tiède et soin lavant doux conçu pour la zone externe. Pas de douche vaginale interne.

Étape 2 - Geste fraîcheur externe. Utilise la Brume Intime uniquement selon les conseils indiqués sur le produit. Ce geste complète ta routine de fraîcheur et de confort.

Étape 3 - Les gummies. Respecte la dose et les précautions figurant sur le flacon. Un complément alimentaire ne remplace ni une alimentation variée ni l'avis d'un professionnel de santé.

Ce qu'il faut éviter absolument

- **Les produits parfumés sur la muqueuse** - ils peuvent provoquer une irritation chez certaines personnes.
- **Les douches vaginales internes** - elles peuvent perturber l'équilibre naturel de la flore.
- **Les protections parfumées** - elles peuvent être irritantes pour les peaux sensibles.
- **Les sous-vêtements peu respirants au quotidien** - ils peuvent retenir chaleur et humidité. Privilégie le confort.



CHAPITRE SEPT

Le désir *retrouvé*

Après le mariage, après bébé, après le temps — se réconcilier avec son désir. Il n'est pas perdu. Il attend qu'on lui ouvre la porte.

Tu ne simules pas par malveillance.

Tu survis.

Tu fais semblant de dormir. Tu simules parfois. Tu culpabilises après. Ce n'est pas un défaut de caractère — c'est la conséquence logique d'un corps inconfortable, d'une fatigue profonde, et d'une intimité dont personne ne t'a jamais appris à prendre soin.

« 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

Le désir peut être spontané ou réactif et varier selon les personnes et les périodes. Le confort, la confiance, la fatigue et le contexte relationnel peuvent l'influencer. Prendre soin de soi ne garantit pas le retour du désir, mais peut créer un terrain plus favorable à l'écoute de ses sensations et à la complicité.

CE QUI BLOQUE LE DÉSIR

Sécheresse intime · odeurs non résolues ·
fatigue chronique · honte du corps ·
dissociation corps / plaisir · culpabilité
d'avoir ou non envie.

CE QUI LE RÉVEILLE

Corps confortable et connu · confiance
retrouvée · rituel de soin personnel · se
sentir désirable pour soi d'abord ·
sensualité cultivée au quotidien.



CHAPITRE HUIT

Te choisir *sans culpabilité*

Le geste le plus courageux qu'une femme puisse faire. Et le seul qui change vraiment tout — pour elle, pour son couple, pour ses enfants.

Prendre soin de toi *n'est pas de l'égoïsme.*

Ta culture t'a peut-être appris que se choisir, c'est trahir. Que dépenser pour toi, c'est voler à ta famille. Ce qu'on ne t'a pas dit : **une femme qui se néglige finit par ne plus rien avoir à donner.** Le vide finit toujours par se voir — dans le couple, dans les enfants, dans son propre regard.

« Prendre soin de ton intimité, c'est prendre soin de ton couple, de tes enfants, et de la femme que tu veux leur transmettre. »

Ta fille te regarde. Elle apprend de toi — pas de tes mots, mais de tes gestes. Si tu te choisis, tu lui apprends à se choisir. Si tu te sacrifies en silence, tu lui transmets le silence. **Briser ce cycle commence par toi. Maintenant.**

TA DÉCLARATION À TOI-MÊME

« Je mérite de prendre soin de mon corps. Je mérite de me sentir confiante, légère, désirée. Je mérite de retrouver mon désir — pour moi d'abord. **Me choisir n'est pas de l'égoïsme. C'est de la sagesse.** »

Ton rituel *30 jours*

Un programme simple. Pas de révolution — juste des gestes constants qui s'accumulent et qui changent tout.

SEMAINE 1 — OBSERVER

Note dans un carnet ce que tu ressens, les inconforts présents, tes blocages. Sans juger. Juste observer — avec la douceur que tu aurais pour une amie.

SEMAINE 2 — NETTOYER

Choisis des soins doux adaptés à la zone externe et suis leurs conseils d'utilisation. Installe une routine simple que tu peux tenir.

SEMAINE 3 — RESSENTIR

Observe tes ressentis : confort, fraîcheur, confiance. Prends un moment le soir rien que pour toi.

SEMAINE 4 — SE CHOISIR

Le rituel est installé. Tu existes différemment. Ajoute un geste de sensualité pure chaque semaine — pas pour lui. Pour toi.

« Dans 30 jours, tu ne seras pas une autre femme. Tu seras enfin toi-même — entièrement. »

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.

02

VOL. 02 · COLLECTION ZAWAJ

La Femme qu'il ne peut plus Quitter

Les secrets du désir qui dure. Comment rester la femme qu'il désire, raviver la flamme et construire un couple qui vibre encore après des années.

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



Tu es déjà la femme que tu *admires de loin*.

Tu ne le savais pas encore. Ce guide était juste le premier geste.
Maintenant, tu sais. Et maintenant, tu continues — pour toi.

CADEAU EXCLUSIF — PERLE

PERLE10

-10% sur ta première commande · zawajsecrets.fr

@zawaj.secrets · zawajsecrets.fr

Le plaisir partagé commence par soi

LE PLAISIR PARTAGÉ