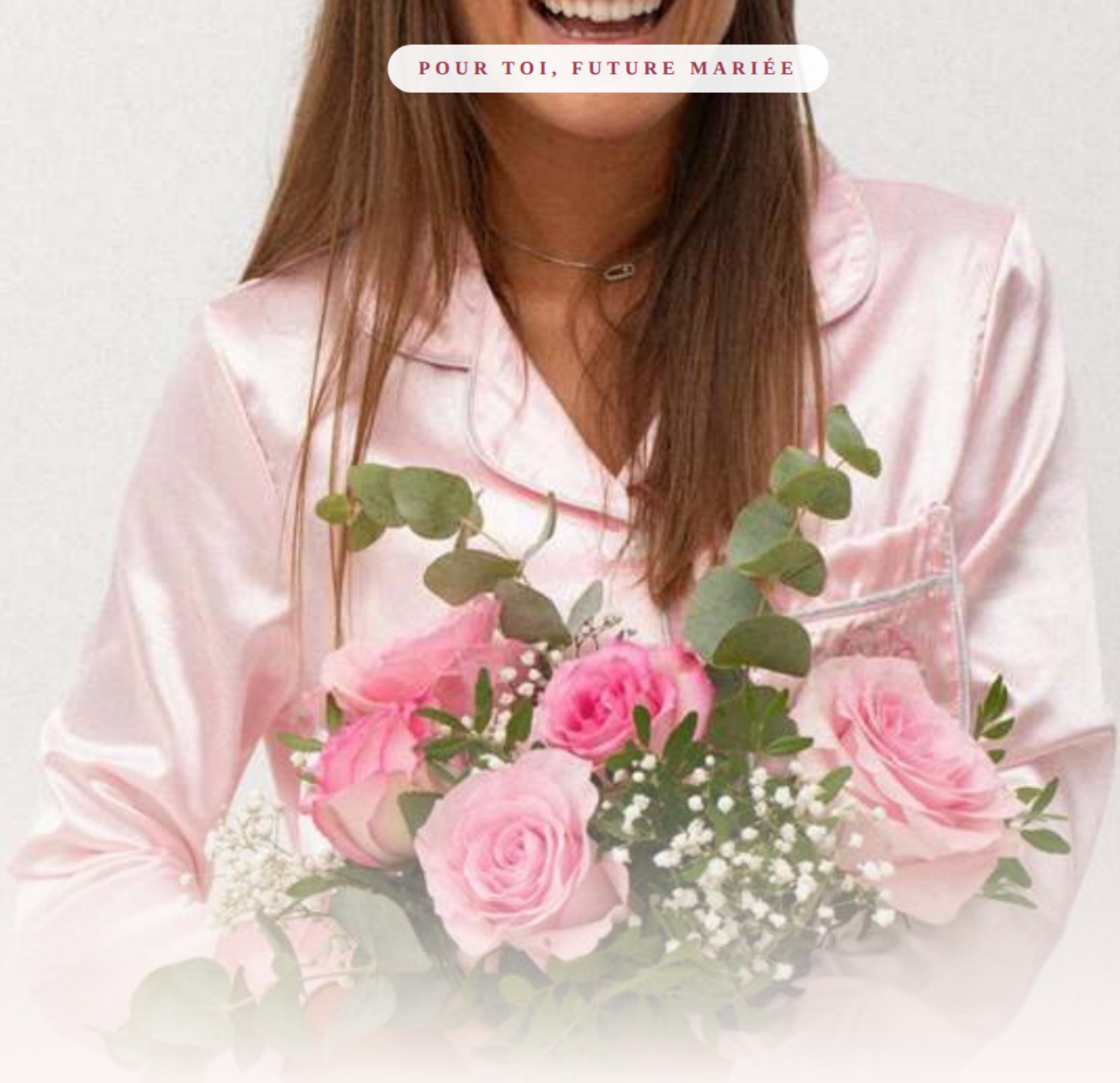




Checklist Intime Avant le Mariage

Préparer sa vie intime, en douceur et en confiance

Un guide concret pour préparer ton corps et ton esprit à cette nouvelle étape. À ton rythme, sans pression, avec de l'amour pour toi-même.



1. LIRE



2. COCHER



3. OFFRIR

Les bons réflexes, au quotidien

- ☐ Routine douce : produits sans savon agressif, pH adapté à la zone intime
- ☐ Bilan gynécologique avant le mariage (frottis, dépistage, contraception)
- ☐ Vérifier l'absence d'irritation ou d'inconfort, consulter si besoin avant le jour J
- ☐ Préparer sa trousse nuit de noces avec ses essentiels (page 6)
- ☐ Choisir une lingerie confortable, dans laquelle tu te sens bien

La règle d'or : Mousse Nettoyante le matin.

Douchette, eau seule, entre deux rapports le soir.

Pas besoin de plus, ta flore garde son équilibre.



Déodorant Naturel & Brume Intime
Les Essenti-elles



Alimentation

Eau, fer, oméga-3 pour soutenir énergie et libido



Sommeil

Bien dormir avant le mariage, la fatigue impacte le désir



Mouvement doux

Marche, yoga, Kegel pour tonifier en douceur

Pourquoi ton corps peut réagir différemment



Nouvel équilibre

Nouvelle intimité, rythme plus fréquent : une odeur un peu plus marquée peut apparaître. C'est fréquent, pas anormal



Irritations

Lavages fréquents, frottements : la zone peut se fragiliser quelques jours



Sécheresse

Souvent liée aux lavages en trop. Un rinçage à l'eau seule suffit entre deux rapports



Stress

Préparatifs, émotion : la barrière naturelle de protection peut se fragiliser légèrement



Chaleur du jour J

Robe, coiffure, spots, émotions : tu as chaud, été comme hiver. D'où l'intérêt d'un geste fraîcheur toujours sous la main

Pas de pression

Ton corps s'adapte à son rythme, pas au tien. Ces ajustements sont des options, jamais des obligations. Tu fais ce qui te convient.

Ta flore avant la lune de miel

J-28

Démarre une cure de gummies probiotiques. En prévention, pas en réparation

LUNE DE MIEL

Continue la cure : nouveau rythme, nouveaux repas, parfois nouveau climat

CHAQUE JOUR

Associe à une bonne hydratation : eau, fruits, légumes



Mousse Nettoyante

Nettoyage doux du quotidien



Douchette

Rinçage à l'eau entre deux rapports



Gummies probiotiques

Le soin de l'intérieur



Déodorant Vanille Jasmin Ylang

Fraîcheur longue durée, jour J



Gel Parfumé Musc Intime

Sur tes zones secrètes : plis du genou, nuque, oreilles, coudes, bas du ventre, entre les poitrines, le long du dos



Brume Intime

Geste rapide fraîcheur, jour J ou voyage



Duo Apothéose

Nectar Intime & Frisson Secret, confort et sensorialité



Trousse secrète

Pour tout emporter avec discrétion



Ta routine flore
avant le grand jour

Préparation émotionnelle & communication

Préparation émotionnelle



- ☐ Identifier ses peurs sans les juger (douleur, pudeur, inexpérience, c'est normal)
- ☐ S'informer avec des sources bienveillantes plutôt que les idées reçues
- ☐ Aucune obligation de « performance » le premier soir

Communication avec le futur époux



- ☐ Discussion honnête sur les attentes, les limites et le rythme de chacun
- ☐ Parler ouvertement de contraception et de santé sexuelle en amont
- ☐ Un mot ou un signal simple si l'un des deux a besoin d'une pause

Sens & valeurs



- ☐ Se reconnecter à l'intention derrière cette union
- ☐ La nuit de noces n'est qu'un début, pas un examen

Rituel des 7 derniers jours

J-7

Dernier rendez-vous
préparation, sans se
précipiter

J-5

Préparer valise et trousse
pour la nuit de noces

J-3

Moment de détente : bain,
massage, lecture

J-2

Dormir suffisamment, éviter
les imprévus

J-1

Soin intime doux,
hydratation, calme

Jour J

Respirer, savourer l'instant,
tout se fera en douceur

Ta trousse secrète, nuit de noces



Mousse Nettoyante



Douchette



Déodorant Vanille Jasmin Ylang



Gel Parfumé Musc Intime



Brume Intime



Duo Apothéose



Lingerie de rechange



Eau & encas léger



Parfum doux, bougie, playlist

Tout tient dans la Trousse secrète : pratique, discrète, prête à glisser dans ta valise.

Ce rituel est un fil conducteur, pas un contrat. Avance, recule, saute une étape si besoin : l'important c'est d'arriver au jour J apaisée, à ta manière.

Prendre soin de toi, ensuite

- ☐ Soin doux les jours suivants : Mousse Nettoyante, rinçage à l'eau, repos
- ☐ Rester à l'écoute de son corps, consulter en cas de douleur inhabituelle
- ☐ Continuer la cure de probiotiques si tu voyages ou changes de rythme
- ☐ Continuer la communication avec son époux : ce qui a été agréable, ce qui peut être ajusté
- ☐ Te féliciter d'avoir vécu ce moment à ta manière, sans te comparer à personne



Un dernier mot pour toi

Il n'existe pas de bonne façon de vivre ce moment, seulement **ta** façon. **Encore une fois : pas de pression.** Coche ce qui te parle, laisse le reste.

Zawaj Secret's t'accompagne avec des soins intimes naturels pensés pour ton confort et ta confiance, avant et après le mariage.

Découvrir nos soins intimes sur zawajsecrets.fr

Avec tout notre amour, l'équipe Zawaj Secret's

Mes notes, mes ressentis

Un espace pour toi : questions, envies, ce que tu veux te rappeler.
