

Activités de connexion

Une musique apaisante peut rendre ces activités encore plus agréables. Si une activité ne plaît pas à l'un d'entre vous, essayez plutôt une « Activité de substitution » à la fin de la liste. Si l'un de vous est trop épuisé pour même faire une de ces simples activités, contentez-vous de vous enlacer en cuillère pendant que vous vous endormez — de préférence peau contre peau. Veuillez utiliser votre discernement ; si votre santé ne permet pas une activité suggérée, passez par-dessus.

Jour 1 Allongez-vous sur le dos et placez la main la plus proche de votre amoureux(se) sur ses parties génitales. Sans bouger votre main, envoyez de l'énergie d'amour à votre partenaire à chaque expiration. À chaque inspiration, imaginez-la revenir à travers la main de votre partenaire, jusqu'à ce que vous soyez tous les deux complètement détendus.

Jour 2 Prenez tour à tour la tête de votre partenaire sur vos genoux, sur un oreiller, et caressez doucement son visage et son cou.

Jour 3 Allongez-vous sur le dos l'un à côté de l'autre. Tenez-vous par la main et fermez les yeux. Placez votre autre main sur votre abdomen et sentez votre respiration. Laissez votre respiration se synchroniser avec celle de votre amoureux(se). Déplacez la main sur votre abdomen vers le bas et couvrez doucement vos parties génitales. Continuez à respirer en synchronisation. Terminez en vous étreignant, bien serrés.

Jour 4 Sautez ensemble en riant ou en criant pendant au moins 30 secondes. Ensuite, restez immobiles ensemble, en vous touchant. Ne bougez que si nécessaire. Prenez conscience de la température de votre partenaire, de sa respiration et de toutes les sensations là où vos corps se touchent. Restez ainsi pendant au moins cinq minutes.

Jour 5 Déshabillez-vous mutuellement jusqu'au niveau souhaité, avec douceur et affection, avec de nombreux baisers. Restez tranquillement, peau contre peau, pendant au moins cinq minutes.

Jour 6 Demandez à votre partenaire quel type de toucher affectueux lui est le plus réconfortant. Essayez-le maintenant. Échangez les rôles.

Jour 7 Touchez-vous et embrassez-vous en mouvement très lent pendant plusieurs minutes. Quelle que soit la vitesse que vous utiliseriez normalement, utilisez un quart de cette vitesse.

Jour 8 Allongez-vous l'un à côté de l'autre, tenez-vous par la main et respirez en inspirant quand votre partenaire expire. Imaginez que vous envoyez un courant d'énergie amoureuse à votre partenaire à chaque expiration, et que vous recevez un courant d'énergie amoureuse à chaque inspiration.

Jour 9 À tour de rôle, donnez-vous mutuellement un massage bienveillant des jambes et des pieds.

Jour 10 Déshabillez-vous mutuellement, jusqu'au niveau souhaité, avec douceur et affection. Assis à côté de votre partenaire (allongé à côté de vous), utilisez le doigt d'une main et tracez lentement, avec sensibilité, les parties du corps de votre doux/douce que vous pouvez atteindre. Restez détendu et profitez de l'expérience. Votre partenaire se concentre sur la sensation de votre toucher. Terminez par des caresses apaisantes avec la paume de votre main. Échangez les rôles.

Jour 11 Essayez de vous enlacer en cuillère pendant que vous vous endormez, ou pendant quelques minutes avant de vous endormir. (« En cuillère » signifie être allongé l'un à côté de l'autre, le ventre de l'un contre le dos de l'autre.)

Jour 12 Laissez votre partenaire se détendre pendant que vous caressez son ventre. Expérimentez avec différents types de touchers nourrissants. Étreignez-vous et échangez les rôles.

Jour 13 Un partenaire se tient debout ou assis derrière l'autre et prend délicatement les oreilles du partenaire entre ses doigts. Massez toute l'oreille. Ensuite, tracez les contours des oreilles en mouvement circulaire. Insérez ensuite les doigts dans les conduits auditifs, assez pour bloquer les sons externes, et continuez pendant 30 secondes. Terminez en massant l'arrière des oreilles.

Jour 14 Mettez de la musique de danse dans la chambre. Allongez-vous l'un à côté de l'autre, en vous touchant, et voyez comment la musique vous anime. Commencez à bouger vos hanches et vos pieds. Faites bouger vos bras dans l'air. Perdez-vous dans la musique. Quand la chanson se termine, étreignez-vous pendant au moins une minute.

Jour 15 Assis, un partenaire permet à l'autre de se pencher en arrière et de se détendre contre son torse. Dans cette position détendue, caressez-vous mutuellement.

Jour 16 Bercez la tête de votre partenaire au repos, face vers le haut, sur vos genoux sur un oreiller sans bouger un moment. Ensuite, massez lentement son cuir chevelu, son front et ses tempes avec des mouvements circulaires fermes mais doux. Ne vous contentez pas de jouer avec les cheveux de votre partenaire ; déplacez la peau sur le crâne. Lorsque vous avez terminé, tenez la tête de votre partenaire immobile pendant une minute ou deux. Échangez les rôles.

Jour 17 Étreignez-vous doucement dans une position confortable. Commencez à sentir la respiration de votre partenaire et essayez progressivement de synchroniser votre respiration avec la sienne. Continuez pendant plusieurs instants. Pouvez-vous sentir une sensation de fusion ?

Jour 18 Donnez-vous mutuellement un massage des épaules pendant quelques minutes. Échangez les rôles.

Jour 19 Asseyez-vous face à face, tenez-vous par la main, et regardez-vous dans les yeux pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que l'un de vous serre la main de l'autre. Maintenant, dites à votre partenaire quelque chose que vous aimez vraiment chez lui/elle.

Jour 20 Tenez-vous face à face. Un partenaire est le sculpteur. Avec les yeux fermés, touchez chaque partie de votre chéri(e) avec des caresses, comme si vous modeliez le partenaire le plus aimant du monde à partir de l'argile. Pause et détendez-vous avec un long câlin. Échangez les rôles.

Jour 21 Un partenaire est allongé et pendant environ cinq minutes ou plus. L'autre fournit un toucher réconfortant et attentionné, sans viser à l'excitation sexuelle. Le partenaire allongé doit rester passif et éviter de parler, bien que les soupirs et autres sons non verbaux soient acceptables. Pause et détente. Échangez les rôles.

[Si vous appréciez les comportements de liaison et souhaitez continuer, voici d'autres propositions.]

Jour 22 Un partenaire s'allonge et se détend. L'autre embrasse lentement le partenaire au repos de la tête aux pieds tout en pensant aux qualités du partenaire qu'il/elle apprécie le plus. Étreignez-vous silencieusement un instant. Échangez les rôles.

Jour 23 Testez votre intuition. Fermez les yeux tandis que votre partenaire touche la zone au-dessus de votre cœur et envoie de l'énergie guérissante à une partie de votre corps. Pouvez-vous deviner où elle est envoyée ? Échangez les rôles.

Jour 24 À tour de rôle, donnez-vous mutuellement un massage dos à dos, sans utiliser les mains.

Jour 25 Déshabillez-vous mutuellement avec douceur et affection, dans la mesure souhaitée. Ensuite, allez au lit et guidez-vous mutuellement dans de nouvelles positions, en utilisant uniquement un toucher léger et sans mots. Ensuite, choisissez ensemble des signaux de la main pour les actions suivantes :

- Demander à votre partenaire de cesser de bouger, d'inspirer et de se détendre (cela vous permet de savourer ensemble la tranquillité lorsque vous êtes dans un espace amoureux et détendu)
- Dire à votre partenaire sans mots combien vous êtes heureux qu'il ou elle soit dans votre vie (toujours utile)

Jour 26 Avant de se coucher, montrez à votre partenaire deux de vos étirements préférés et faites-les ensemble. Prenez des pauses pour vous embrasser entre les étirements.

Jour 27 À tour de rôle, allongez-vous l'un sur l'autre. Fondez l'un dans l'autre.

Jour 28 Vous êtes un musicien ; votre partenaire est votre instrument. Tapez, tripotez, frottez et caressez au rythme de la musique que vous entendez dans votre tête. Si vous avez le temps, demandez à votre partenaire de se retourner et jouez votre deuxième sélection. Détendez-vous ensemble. Échangez les rôles.

Jour 29 Bercez ou tenez votre partenaire comme s'il ou elle était un fils ou une fille et restez immobile pendant plusieurs minutes. (Les oreillers peuvent faciliter le berceau.) Échangez les rôles.

Jour 30 Debout, laissez-vous tomber en arrière dans les bras de votre partenaire. Répétez quelques fois. Échangez les places. Ensuite, allongez-vous tranquillement en vous tenant par la main et prenez silencieusement un moment pour penser à une raison pour laquelle vous êtes reconnaissant d'avoir votre partenaire dans votre vie. Partagez-la si vous le souhaitez.

Jour 31 Un partenaire s'allonge, les yeux fermés. L'autre touche le ventre du partenaire au repos en utilisant différentes parties de son corps. Le partenaire au repos essaie de deviner quelle partie le touche.

Activité de Substitution :

Le partenaire le plus âgé choisit de faire une activité de connexion à partir de la liste suivante. Ensuite, l'autre partenaire choisit de faire quelque chose à partir de la liste.

- Plusieurs moments de contact poitrine à poitrine, peau contre peau
- Placer doucement votre paume sur les parties génitales de votre partenaire avec l'intention de reconforter
- Plusieurs moments de respiration synchronisée
- Toucher et succion des mamelons et/ou des seins
- Bercez ou balancez doucement la tête et le torse de votre partenaire (fonctionne bien sur un canapé, ou avec beaucoup d'oreillers) pendant au moins cinq minutes
- Regarder dans les yeux de l'autre pendant plusieurs moments
- Se tenir ou s'enlacer en cuillère en immobilité pendant au moins vingt minutes à une demi-heure
- Plusieurs minutes de caresses avec l'intention de reconforter
- Plusieurs minutes de câlins avec l'intention de reconforter

Ces activités proviennent de nombreuses sources. Merci à tous ceux qui ont contribué.