



Carte-exercice n°1

Vos 5 sens, des portes vers le plaisir

Chaque jour, accordez-vous un instant pour explorer l'un de vos sens. Un petit micro-plaisir peut réveiller votre sensorialité... et nourrir votre désir.

-  Posez votre regard sur un paysage, un visage, une fleur qui vous attire.
-  Écoutez une musique qui vous émeut
-  Sentez un parfum, une fleur, votre café ou votre thé chaud
-  Savourez un aliment avec lenteur
-  Touchez une matière agréable (tissu, eau, objet)

*Plus vous cultivez vos sens,
plus vous ouvrez la voie au plaisir.*

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.



Carte-exercice n°2

Les 5 langages de l'amour, découvrez le vôtre

Identifier votre langage et celui de votre partenaire aide à nourrir le lien... et le désir.

Les 5 langages :

-  Paroles valorisantes : compliments, encouragements
-  Cadeaux : petites attentions symboliques
-  Moments de qualité : temps partagé, écoute pleine
-  Services rendus : gestes qui facilitent la vie de l'autre
-  Toucher physique : câlins, caresses, proximité

*Quel langage me touche le plus ?
Quel langage j'utilise le plus souvent ?*

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.



Carte-exercice n°3

Le body mapping Cartographiez vos zones de plaisir

Le body mapping est une exploration simple : apprendre à identifier les zones de votre corps qui procurent du bien-être et celles qui n'en procurent pas.

Installez-vous dans un endroit calme. Touchez doucement différentes parties de votre corps (mains, nuque, bras, jambes...).

Repérez ce qui déclenche une sensation agréable, neutre ou désagréable.

Vous pouvez le faire seul·e, ou en guidant votre partenaire. Vous pouvez également le reporter sur une feuille avec une silhouette avec en rouge les zones peu agréables et en vert les zones qui vous font du bien

*Connaitre votre corps,
c'est mieux guider le plaisir et le partager.*

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.



Carte-exercice n°4

La douche de tendresse

La douche n'est pas qu'un geste d'hygiène. Elle peut devenir un rituel de douceur, pour soi ou à deux.

Sous l'eau, prenez le temps de sentir la chaleur couler sur votre peau. Passez vos mains lentement sur votre corps, comme si vous vous caressiez avec tendresse. Si vous êtes à deux, explorez en alternance : l'un savonne l'autre avec douceur, en restant attentif aux sensations. Restez concentré·e sur la chaleur, le contact, la détente.

*La tendresse sous la douche apaise,
reconnecte au corps et peut nourrir le désir.*

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.

**(Parenthèse
Sexo)**

**(Parenthèse
Sexo)**

**(Parenthèse
Sexo)**

**(Parenthèse
Sexo)**



Carte-exercice n°5

La playlist du désir

La musique influence nos émotions et nos sensations. Certaines chansons réveillent la tendresse, d'autres l'énergie, d'autres encore le désir.

Choisissez 3 à 5 morceaux qui vous donnent des frissons, de l'envie ou de la douceur.

Écoutez-les en vous concentrant sur ce que vous ressentez dans votre corps.

Partagez-les (ou non) avec votre partenaire pour créer un moment complice.

*Votre playlist devient un écrin de désir,
toujours à portée d'oreilles.*

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.



Carte-exercice n°6

Les 3 questions du soir

Un petit rituel quotidien peut renforcer le lien et ouvrir la porte au désir. Les "3 questions du soir" favorisent la tendresse, l'écoute et la complicité.

Chaque soir, prenez un instant pour partager ensemble :



Une chose positive vécue dans la journée



Une gratitude envers l'autre



Une envie pour demain

*Ces mots simples construisent
un espace d'intimité et de désir au quotidien.*

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.



Carte-exercice n°7

La boîte à envies

Prenez une petite boîte et quelques papiers colorés.

Chacun écrit plusieurs envies :
un câlin, un massage, un dîner, une balade, un jeu intime... tout ce qui pourrait vous faire plaisir.

Mélangez vos papiers dans la boîte.

Une fois par semaine, piochez ensemble une envie et réalisez-la.

 Et bien sûr, vous gardez toujours la liberté de repiocher ou de dire non si l'envie ne vous correspond pas sur le moment (ou pas du tout).

*Mettre ses désirs en mots,
c'est leur donner une chance de s'épanouir.*

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.



Carte-exercice n°8

© Carole Luchilo – Parenthèse Sexo, 2025. Tous droits réservés.

**(Parenthèse
Sexo)**

**(Parenthèse
Sexo)**

**(Parenthèse
Sexo)**

**(Parenthèse
Sexo)**