

Dix exercices de reprise de contact pour reprendre une vie amoureuse, spirituelle et sensuelle

1. Dormez nus (intégralement) tous les jours. Au bout de quelques jours vous n'aurez plus froid aux épaules, ni ailleurs.



2. Enlacez vous au coucher et au réveil, pendant au moins deux minutes. Si besoin, à ce moment demandez vous pardon de vous êtes blessés durant la journée. Enlacez vous (pas à la va-vite) dès que vous vous retrouverez dans la journée.
3. Si l'un de vous a souvent besoin de veiller plus tard que l'autre, couchez vous cependant ensemble, puis l'un se relève après dès que l'autre se soit endormi.
4. Prenez possession chacun du corps de l'autre, par des touchers, des caresses, non pour exciter, mais pour ressentir sa présence. Vous vous êtes donné l'un à l'autre, prenez possession de votre cadeau. Cet exercice n'est pas un préliminaire à une union sexuelle. L'idée même d'avoir à terminer par une relation sexuelle peut retirer tout intérêt à cet exercice pour certaines personnes. Chacune de ces quatre étapes doit être séparée de la précédente par une nuit pour l'intégrer en profondeur.
 - Tête et épaules seules
 - Corps entier sans les zones érogènes
 - Corps entier, sans idée d'exciter votre conjoint et donc sans terminer par une union génitale
 - Caresses guidées par le conjoint pour rechercher l'excitation sexuelle optimale

Chaque étape doit durer au moins dix minutes pour chacun. Echanger verbalement vos sensations et les images mentales qu'elles entraînent. C'est la sincérité et la vérité de vos échanges qui font la réussite de cet exercice. Vous devez éviter à ce moment la moindre critique, positive ou négative de ce que vient de vous confier votre conjoint.

5. Contemplez-vous nus l'un puis l'autre pendant au moins deux minutes. Dansez ensemble si vous aimez danser.
6. Humez la peau de votre conjoint, si possible sans adjonction de parfum pour retrouver l'odeur et le goût de sa peau.
7. Remémorez-vous à deux les premiers moments de votre rencontre, et de votre intimité physique, votre aveu d'amour, votre découverte de la fragilité de l'autre dans sa nudité.
8. Retrouvez votre projet de couple, vos premières lettres, et relisez les à deux.
9. Rédigez la liste d'au moins vingt qualités de votre conjoint, que vous appréciez maintenant ou à l'époque. Echangez vos listes et parlez-en.
10. Rédigez chacun vos sentiments sur ces dix expériences, échanger entre vous et venez en parler en présence de votre conseiller conjugal et familial.