

Carnet de couple

30 Jours de défis coquins

Cet ouvrage va vous permettre de pimenter votre vie sexuelle sur 30 jours.

le fonctionnement est simple:

Pour chaque jour, vous est proposé un défi que vous devrez réaliser. Certains jours vous aurez des défis Shifumi, que devra réaliser celui qui sera le perdant au jeu, c'est-à-dire soit Madame, soit Monsieur.

Les règles du shifumi sont expliquées sur la page suivante.

A propos des défis, ceux-ci sont de plus en plus osés au fil des 30 jours.

Les thèmes abordés sont : l'exhibition, la masturbation, les jouets sexuels... A vous de les découvrir au fur et à mesure de l'évolution des jours.

Pour chaque défi, Monsieur et Madame devront compléter la page de droite afin de livrer leurs impressions sur le défi relevé ou pas !

Il est indiqué dans le sommaire qui devra lire le défi.

Soit Monsieur et Madame lorsqu'il s'adresse aux deux et qu'il n'y a rien à cacher à l'autre.

Soit madame quand Monsieur ne doit pas connaître la teneur du défi.

Soit Monsieur quand Madame ne doit pas connaître le contenu du défi.

Essayez de ne pas être curieux et de découvrir le jour venu ce qui vous attend.





Les règles du SHIFUMI



(pierre - ciseaux - feuille)

Les différentes formes de main au Pierre – Feuille – Ciseaux :

La pierre : est représentée par un poing fermé.

La feuille : est représentée par une main à plat, la paume en direction du sol.

Les ciseaux : sont représentés par deux doigts formant un V.



Force de chaque forme au Pierre – Feuille – Ciseaux :

La pierre écrase les ciseaux et gagne.

La feuille enveloppe la pierre et gagne.

Les ciseaux découpent la feuille et gagnent.

A partir de là chaque forme en bat une autre et perd contre une autre. Voici les forces en général au Shifumi.



Comment jouer au Shifumi:

Le jeu se joue généralement en duel. Pour commencer les joueurs comptent jusqu'à trois en mettant la main dans le dos. Une fois à trois les joueurs révèlent leur main (pierre, feuille ou ciseaux) en même temps. La plus forte des formes l'emporte et le joueur marque le point gagnant. Si les deux joueurs utilisent la même forme c'est un match nul. A savoir que le jeu se déroule généralement en une manche gagnante. Mais pour plus de plaisir de jeu, il est bien de jouer au meilleur des trois manches (le premier à deux points remporte la partie) ou cinq manches (premier à trois points).

A vous de décider !



SOMMAIRE:

<i>Jour 1 : A lire par Monsieur et Madame</i>	06
<i>Jour 2 : A lire par Monsieur et Madame</i>	08
<i>Jour 3 : A lire par Monsieur</i>	10
<i>Jour 4 : A lire par Monsieur et Madame</i>	12
<i>Jour 5 : A lire par Monsieur et Madame</i>	14
<i>Jour 6 : A lire par Madame</i>	16
<i>Jour 7 : A lire par Monsieur et Madame</i>	18
<i>Jour 8 : A lire par Madame</i>	20
<i>Jour 9 : A lire par Monsieur et Madame</i>	22
<i>Jour 10 : A lire par Monsieur et Madame</i>	24
<i>Jour 11 : A lire par Monsieur et Madame</i>	26
<i>Jour 12 : A lire par Monsieur et Madame</i>	28
<i>Jour 13 : A lire par Monsieur et Madame</i>	30
<i>Jour 14 : A lire par Monsieur et Madame</i>	32
<i>Jour 15 : A lire par Madame</i>	34
<i>Jour 16 : A lire par Madame</i>	36
<i>Jour 17 : A lire par Monsieur et Madame</i>	38
<i>Jour 18 : A lire par Monsieur et Madame</i>	40
<i>Jour 19 : A lire par Madame</i>	42
<i>Jour 20 : A lire par Monsieur et Madame</i>	44
<i>Jour 21 : A lire par Madame</i>	46
<i>Jour 22 : A lire par Monsieur et Madame</i>	48
<i>Jour 23 : A lire par Monsieur et Madame</i>	50
<i>Jour 24 : A lire par Monsieur et Madame</i>	52
<i>Jour 25 : A lire par Monsieur et Madame</i>	54
<i>Jour 26 : A lire par Monsieur et Madame</i>	56
<i>Jour 27 : A lire par Monsieur et Madame</i>	58
<i>Jour 28 : A lire par Monsieur et Madame</i>	60
<i>Jour 29 : A lire par Monsieur</i>	62
<i>Jour 30 : A lire par Monsieur et Madame</i>	64





jour 1

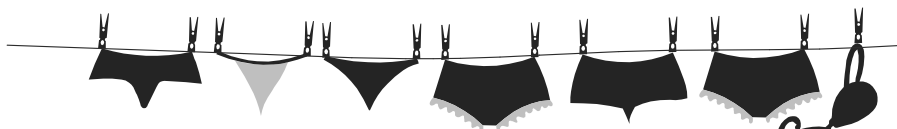
Vous prenez un moment pour vous raconter le meilleur souvenir sexuel que vous avez eu entre vous puis prolongez ce moment de confiance jusqu'à vous avouer un fantasme qui trotte dans votre tête et à vous de décider s'il devra ou pas se réaliser un jour.



A VOUS DE PARLER

Réalisé: ☐ oui ☐ non

A quel moment de la journée: _____



Note pour le plaisir pris:



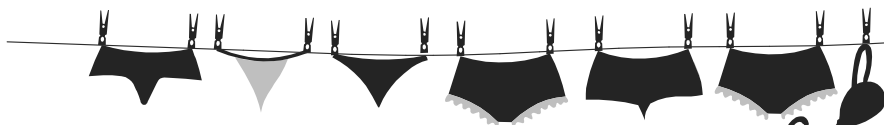
Impressions:

Note du ressenti:

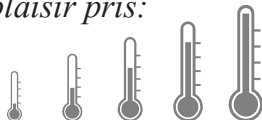
Marquez d'un trait où vous vous situez

Pas du tout
à l'aise

Tout à fait
à l'aise



Note pour le plaisir pris:



Impressions:

Note du ressenti:

Marquez d'un trait où vous vous situez

Pas du tout
à l'aise

Tout à fait
à l'aise

