

#140220

CK

M A G A Z I N E



EN TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT SUR WWW.CKOMENT.COM

GRÂCE DECCA

« L'amour est la genèse même de la vie. »



SAJANI BEAUTY

Votre Centre De Beauté

693657568 / 676248325

  SAJANIBEAUTY

693657568 / 676248325

  SAJANIBEAUTY



SOMMAIRE

4

EDITO
Par Daniel EYA'A

6

FIGURE OF THE WEEK
Grâce DECCA : « L'amour est la genèse même de la vie. »

12

GASTRONOMIE
Un dîner parfait pour la saint valentin

14

MUSIQUE
4 chansons parfaites pour votre saint Valentin 2020

18

PEOPLE
4 couples qui nous font craquer

21

SEXO
11 façons les plus chaudes de faire l'amour à votre Saint-Valentin

23

SPOT
5 restaurants idéals pour la Saint Valentin

EDITO



« Je vous souhaite tout simplement de vous aimer encore plus chaque jour, et de partager l'amour autour de vous, le monde en a besoin ! »

Hello C'K Peeps ravis de vous retrouver cette fois encore pour une nouvelle édition de votre magazine. Saint Valentin oblige, nous vous offrons cette semaine un hors série, un numéro spécial autour de la fête de l'amour ! Mais avant d'entrer dans les détails, au nom de toute l'équipe de C'koment, je vous souhaite à tous une bonne fête de la saint Valentin. À vous qui avez trouvé l'amour, que cette journée vous permette de consolider votre union afin de rendre votre amour plus fort. À vous qui espérez encore être frappés par la flèche de cupidon, je vous souhaite de trouver celui/celle qui saura vous donner l'amour que vous méritez et vice-versa. Enfin à vous autres qui n'en avez rien à foutre (j'ai envie de dire comme moi, mais c'est faux ^_^) je vous souhaite tout simplement de vous aimer encore plus chaque jour, et de partager l'amour autour de vous, le monde en a besoin !

Trouver la ou les personne(s) qui à notre avis représenteraient au mieux l'amour pour ce numéro, a été assez difficile, je l'avoue. Mais parce que vous le valez bien, nous vous offrons cette semaine, celle-là qui a chanté l'amour tout au long de sa carrière. Celle qui au-delà d'être une artiste, est la maman de tous les camerounais, et au-delà. D'une douceur sans pareille, maman (permettez svp) Grâce Decca est notre invitée de la semaine. Entre vision, conseils et expériences personnelles, Grâce Decca échange avec nous, l'amour tel qu'elle le perçoit, tel qu'elle le vit.

Toujours dans ce numéro, retrouvez quatre couples qui nous font craquer. Mais aussi la totale pour avoir une Saint-Valentin parfaite: la bonne tenue pour un dîner, la recette qui ravira le palet de votre amoureux(se), 5 idées de cadeaux pour votre bien aimée et bien sûr 11 façons de passer une saint Valentin inoubliable !

En plus, le buzz internet de la semaine s'intéresse à la chanson "Viviane" de Prince Aimé, qui fait le buzz sur Tiktok et les réseaux sociaux. Nous terminons en société avec ce que représente la saint Valentin pour les camerounais.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture, tout en vous invitant à nous retrouver sur les réseaux sociaux avec le **#CKOMENT**.

Happy Valentines Dear C'K Peeps !

WWW.LANMASHOP.COM
IG: @LANMACOSMETICS
FB: @LANMACOSMETICS
WA: 6.72.61.29.77

RENDEZ VOS PROCHES
HEUREUX AVEC NOUS ! .

L'INTERVIEW

DE LA SEMAINE



Ndoma Deccah Grace, plus connue sous le nom de Grace Decca a su conquérir le cœur des camerounais depuis 1989, date à laquelle elle lance sa carrière solo avec son album « Besoin d'amour ». Sa discographie largement constituée de melodies d'amour nous a conduit dans cette édition à nous intéresser à ce qu'elle pense de ce sentiment, comment elle le vit au quotidien. Entre tendresse et curiosité, elle a accepté de se livrer à nous dans les lignes qui suivent. A vos notes !

PAR AUDREY NOMO



Madame Grace Decca, vous êtes une artiste de dimension planétaire de par votre production musicale tels que :« I need some love, Ndolo, Munyengue» et sans oublier «Mouna» dont l'arrangement a été fait par le célèbre artiste américain Georges Duke. Quel a été le socle de votre inspiration tout au long de votre carrière ?

L'AMOUR ! L'amour est une source d'inspiration intarissable. L'amour, c'est la genèse même de la vie du fait que Dieu le créateur du ciel et de la terre en est la source. En d'autres termes, Dieu est le fondement et la base de l'amour. Il est l'essence, la quintessence de ce fruit de l'Esprit. Comment peut-on donc être créateur en ignorant l'essentiel de ce pour quoi nous vivons ? Ce pour quoi nous existons ? S'il n'y a pas d'amour, nous périssons. Tout ce que nous représentons dès lors ne serait que l'œuvre maléfique des êtres humains insensés. Raison pour laquelle mes chansons sont basées sur l'amour et j'y trouve un bonheur exceptionnel.

J'ai été conçue avec amour, je suis née dans un environ d'amour, j'ai grandi avec la lecture que l'amour est un précieux don de la vie. Je tire mon inspiration de tout ce que je vois sur terre en ayant un regard sentimental, en ayant l'approche d'une affection voulue. Voulue parce que dans tout ce qui m'aurait fait mal, j'y retrouve un point essentiel qui me rappelle que ; ce qui me fait du bien est plus important que ce qui m'a heurté. Depuis ma plus tendre enfance, j'ai compris que la vie est une dualité. L'amour est la base de l'humanité et vous verrez mes enfants, que tout ce qui gravite autour d'un être humain sans amour est source spéciale de revendications, de problèmes, d'angoisse, de querelles, de guerres. Mais, quand il y'a l'amour, on réclame positivement. Dans le cas contraire, ce n'est que pure intérêt. C'est pour cette raison que l'amour arrive à fleurir, à adoucir les cœurs meurtris car ceux-ci se sentent aimé. L'amour apporte un assouplissement, le désir d'aimer en retour. Je peux parler d'amour dans arrêt d'ailleurs (rires). C'est un sentiment qui a besoin d'être nourri, qui a besoin d'une conscience pour subsister. Il doit vous habiter pour être réciproque. Il traduit l'image de la personne qui le porte en elle. C'est une émanation, une évolution, une vacation, une présence. Simple exemple : Quand on a en face de nous une œuvre d'art, on perçoit les émotions qui habitaient son créateur au moment de sa conception. C'est ainsi que ça marche pour ma part.

Vous êtes une épouse, une mère, une sœur, une artiste, comment arrivez-vous à concilier tous ces rôles ? Recevez-vous autant que vous ne donnez au quotidien ?

Être une mère et une épouse est un travail à temps complet. Bien que je sois absente à temps partiel, j'ai le devoir de m'assurer que mon foyer se porte à merveille. Cela implique de prendre soin de mon époux, de mes enfants. S'assurer que les qu'ils soient épanouis au travail ou à l'école. Cela implique également de s'assurer qu'il y est toujours de quoi manger chez soi.

Si aujourd'hui monsieur s'en va au travail plutôt que prévu et oublie de rationner, vous puisez dans vos poches pour leur concocter un repas. Disons

Le bobolo de 500 francs, quelques maquereaux (poisson que j'aime d'ailleurs beaucoup pour ses vertus. Vous ne le savez pas mais il prévient des AVC mais aussi pour son goût somptueux). Vous les faites à la braise et le soir de retour à la maison, vous dites à votre époux : « chéri, tu es sorti en oubliant de rationner ; mais c'est bon, je vous ai fait un de ces poissons braisés et je t'assure que tu vas en raffoler chéri ». Ça n'a presque rien coûté et vous leur aurait fait plaisir. Ce n'est pas une question de « richesses », autant pour moi. C'est un acte d'amour. En gros, une permanence si je puis le dire ainsi. Et je le dis toujours aux femmes, quelle que soit la situation, il y'a toujours un moyen d'alterner pour trouver et maintenir un certain équilibre dans son foyer.

Vous avez fait un post très repris sur les Réseaux Sociaux au sujet de vos années de mariage. Quelle est la clé d'un bon mariage ?

Aujourd'hui à plus de 20 ans de mariage, je sais de part mon expérience que la clé d'un bon mariage ne se trouve pas dans la longévité, mais dans l'amour et encore l'amour. Je ne le dirais jamais assez ! Il faut avoir et être sûre de ses convictions. Sur ce, faire preuve de compréhension, de patience, d'abnégation ; savoir ce qu'on recherche, ce qu'on aime, apprendre à se satisfaire de nos performances, reconnaître nos faiblesses mais surtout, se protéger l'un et l'autre. Etant en couple, on partage bien évidemment des bons moments mais aussi des périodes de crises. Il faut dès lors en ces périodes de crises, être conscient du comportement à adopter quand rien ne va plus. C'est cela qu'on appelle la compréhension. Aussi fier qu'il ne puisse paraître, l'homme a besoin de sa femme. Sa femme est son bijou le plus précieux. C'est elle qui occupe la première place dans son cœur à côté de



ses enfants. L'amour est la base du mariage, cette institution sacrée qu'a instauré le Seigneur. Et donc, si celui-ci respecte ses fondements, il est clair que ça marchera.

Vous êtes très discrètes sur votre couple. Pourquoi avoir fait ce choix de « cacher votre bonheur » ?

J'ai fait ce choix parce que je pense qu'avoir une vie publique ne signifie pas mettre en relief sa vie privée. L'essentiel est que chaque chose soit à sa place. Ce que le public doit avoir comme informations sur l'artiste, je donne. En ce qui concerne ma vie privée par contre reste dans ma famille. Je crois sincèrement que pour mieux vivre, il est préférable de ne pas vulgariser ce qu'on possède de plus cher. C'est ma vision des choses. Ce que j'ai bâtie en tant que femme et pas artiste, est et doit rester un secret que je protège jalousement.



Avec la montée en flèche du féminisme, pensez-vous que le mariage est une fin en soi/moyen d'épanouissement pour la femme ?

Honnêtement, je ne suis pas féministe. Par ailleurs, j'ai le regard d'une chrétienne pratiquante. J'ai pour modèle mes parents. Chez nous, il est important pour une femme de se marier. Je reste fidèle à l'éducation que j'ai reçue. Mes convictions spirituelles religieuses me poussent à la lecture de la vie et au modèle que j'ai reçu. Cependant, il faudrait le dire, il y a des hommes qui traitent tellement mal les femmes qu'ils finissent par leur donner des cornes. Il y en a qui ne mesurent pas l'importance de la femme. Or, la femme est comme on le dit dans l'ensemble « Le berceau de l'humanité ». Elle est celle qui accouche, celle qui console, c'est la sœur, la mère, l'épouse la fille, et même parfois le père en même temps.

Est-ce dire comme certaines personnes que la femme serait la pièce maîtresse du mariage ?

Néanmoins, il ne faudrait pas oublier que c'est l'homme qui donne. A mon avis, l'homme n'est

pas là de tout hasard. L'histoire nous dit que Dieu a endormi l'homme pour tirer de sa côte, la femme. Il ne faut donc pas confondre les choses. Ce même enseignement biblique stipule que la femme et l'homme quitteront tous les deux leurs familles pour s'attacher l'un à l'autre et ne former qu'une seule chair. Mais le législateur est que la femme quitte sa famille pour aller en mariage chez l'homme et ainsi porter son nom. Dieu le savait, que l'homme à lui seul ne pouvait pas porter sur ses épaules la responsabilité qui lui avait été confié. Il avait donc besoin de soutiens. On le sait, sans les côtes, le cœur n'a aucune protection. Ceci fait donc de la femme, l'autre moitié de l'homme. C'est un duo de complémentarité et non de dualité et vice versa. Mettons de côté l'évolution du monde et tout ce qui y a trait, n'oublions pas que tout persiste. Il n'y a rien aujourd'hui qui n'existait pas hier encore moins à l'époque de Jésus-Christ et même bien avant. La femme a toujours eu la capacité de faire ce qu'un homme peut faire. Mais parlons des choses existentielles ; sans homme pouvons-nous procréer ? Alors il faut le retenir l'homme est autant important dans la vie d'une femme que la femme ne l'est pour l'homme.



**Que représente pour vous la st Valentin ?
L'amour doit-il être célébrer un jour spécial ?**

Le 14 Février est une date que les croyances nous ont imposé. A mon humble avis, l'amour se célèbre chaque jour. L'amour est perpétuel, continu et infini ... Ce sentiment puissant, dévastateur, fort, géant, criant, parfois passionné ne peut pas être célébrer en un seul jour uniquement. On aime Dieu, nos partenaires, nos enfants, nos parents, nos amis au quotidien. Alors pourquoi lui dédie si peu ?

Quel est le rendez- vous parfait de St Valentin ?

Un bon petit repas chez soi sur une table soigneusement dressée. Avec une ou deux fleurs même cueillies dans la rue que vous parsemez sur la table. Vous savez, tout se passe dans la tête et le cœur. Comme je l'ai dit plus haut, l'amour se vit et se célèbre quotidiennement. C'est dans les petites choses que réside la magie.

Tout au long de votre carrière, vous avez prôner l'amour dans vos messages. En écoutant les artistes d'aujourd'hui, Que pensez-vous des messages qu'ils véhiculent ?

La première des choses est de savoir qu'il y'a des enfants qui nous écoutent. Il faudrait donc

avant tout penser à ce qu'on voudrait leur apprendre, l'image qu'on voudrait véhiculer. Tout ceci en tenant compte des cultures, car on ne sait jamais vraiment jusqu'où nous sommes écoutés. Je ne suis pas totalement d'accord avec ce que je perçois aujourd'hui dans la musique Camerounaise et je le dis, tout est question d'éducation. Il y'a un adage qui dit je cite : « Dis-moi avec qui tu marches, je te dirai qui tu es ». Moi je dis ; « Dis-moi qui tu fréquentes, je te dirai comment tu chanteras ».

Peut - on attendre de belles balades d'amour (comme vous savez le faire) dans un prochain album ?

Bien sûr ! C'est mon art, mon travail. Je continuerai à travailler. Par la grâce de Dieu, vous en saurez bientôt plus

Des conseils ? Un dernier mot à ajouter ?

Oui ! Toujours ! Je vous conseille vivement d'aller à l'église et écoutez vos parents. L'église vous enseignera ces choses que vous ne retrouverez pas forcément ou facilement ailleurs dans la société. Que ce soit à la maison ou à l'école. Je sais que la- bas, tout ce que je ne saurais dire vous sera dit et mieux expliquer.

*Visitez notre blog sur
site internet pour plus
de contenus interactif*

www.ckoment.com

L'ÉLÉGANCE

A.C.G. NE FANE JAMAIS

The African City Girl



Wax is the new basic chic

Bustier waxitude : 15 000 FRCFA / 23€

UN DÎNER PARFAIT POUR LA SAINT VALENTIN

Que vous passiez la journée la plus romantique de l'année à échanger des fleurs et des cadeaux ou à écrire des messages mignons à votre amoureux, tout le monde sait que la bonne nourriture est un must pour la Saint-Valentin. Après tout, qu'est-ce qui dit "je t'aime" plus qu'un dîner romantique aux chandelles pour deux? Bien sûr, parfois, vous voulez simplement laisser quelqu'un d'autre faire la cuisine et aller dans un bon restaurant, mais si vous êtes pour un peu plus de plaisir à cette Saint-Valentin (ou si vous avez totalement oublié de faire les réservations pour le dîner), il y a rien de plus romantique que de préparer un bon repas fait

maison pour votre Bébé, de vous blottir, puis de regarder ensemble les meilleurs films de la Saint-Valentin. Abandonner la ville n'a jamais été aussi intime!

Pour une nuit de romance dans le confort de votre foyer cette année, servez votre amoureux l'un de ces délicieux apéritifs et plats principaux avant de clore la soirée avec quelque chose d'aussi sucré que votre beau (dessert!). Quel que soit le plat que vous choisissiez de préparer, ces idées de souper pour la Saint-Valentin feront à coup sûr pâlir votre rendez-vous amoureux. Et pourquoi oui? il existe un moyen facile de rendre cette journée encore plus spéciale; en préparant le repas avec votre Valentin pour un moment de qualité supplémentaire, bien sûr.

1- Apéritif

Pour l'apéritif, je vous conseille un petit cocktail alcoolisé (et oui, autant mettre tout de suite l'autre personne à l'aise) ou tout simplement des bulles. Si votre compte en banque bat un peu de l'aile: n'hésitez pas à opter pour un bon cava, souvent meilleur, selon moi qu'un mauvais champagne. Accompagnez-le tout de mises en bouches légères.



2- Spaghetti carbonara

Un plat riche et crémeux dont nos amoureux ne peuvent pas s'en passer à la Saint-Valentin est la carbonara. Avec son mélange enivrant de fromage, d'œufs et de pancetta croustillante, ainsi que le fait qu'il ne faut environ qu'une demi-heure pour cuisiner du début à la fin, ce n'est pas surprenant.

3- Pommes de terre dauphinoises

Pommes de terre dauphinoises dans un plat à four. Si vous essayez de faire un spud romantique, lui donner le traitement français n'est pas une mauvaise idée. Vous semblez nombreux à emprunter cette voie, car ce gratin crémeux est le plat d'accompagnement le plus populaire de la Saint-Valentin mondial.

4- Cupcakes

Au lieu d'acheter des chocolats, certains d'entre vous choisissent de faire leurs propres cadeaux comestibles. L'année dernière, des milliers d'entre vous ont dit «je vous aime» avec des cupcakes. Vos favoris étaient nos petits gâteaux à la crème au beurre à la vanille, suivis des petits gâteaux au chocolat.

Bien évidemment les mets du terroir ne peuvent pas être mis à l'écart d'autant plus que certains d'entre-eux ont la réputation d'être des éveilleurs de sens. Nous pourrions citer:

- Ndole Crevettes
- Le Ndomba de poulet
- Le poulet DG
- Le mets de pistache.

À la suite de ces propositions, que faites-vous pour votre bien-aimé le jour de la Saint-Valentin ? Laissez un commentaire sous nos articles dans le Blog.



4 CHANSONS PARFAITES POUR VOTRE SAINT VALENTIN 2020

La Saint-Valentin consiste à montrer à ceux que vous aimez combien ils sont importants. Chacun devrait en ce jour ressentir plus qu'en aucun autre, l'amour que vous éprouvez pour lui. Des ballades langoureuses aux galettes musicales plus dansantes, ces chansons vous feront jouir de bonheur en ce jour mirifique. Alors parce que nous vous aimons également chers peeps, nous avons parcouru des tonnes de chansons d'amour du Cameroun et d'ailleurs question de vous offrir le meilleur.

Voici notre sélection :

1 : Promet Moi - Daphne

"Dis-moi que tu resteras près de moi Promets-moi. Dis-moi que tu vas m'aimer jusqu'à la fin Promets-moi. Dis-moi que je serai la mère de tes enfants Promets-moi. Mon chéri faut que tu le saches mon cœur tu le tiens"

Avant de pouvoir consommer le beau fruit de l'amour on doit toujours se rassurer qu'on n'en souffrira point. Daphné a travers cette chanson, nous amène à se poser des questions essentielles dont les réponses constitueront les jalons de notre odyssee.



2 : All of Me : John Legend

"Even when you're crying you're beautiful too. The world is beating you down, I'm around through every mood. You're my downfall, you're my muse. My worst distraction, my rhythm and blues. I can't stop singing, it's ringing in my head for you

My head's underwater But I'm breathing fine. You're crazy and I'm out of my mind"

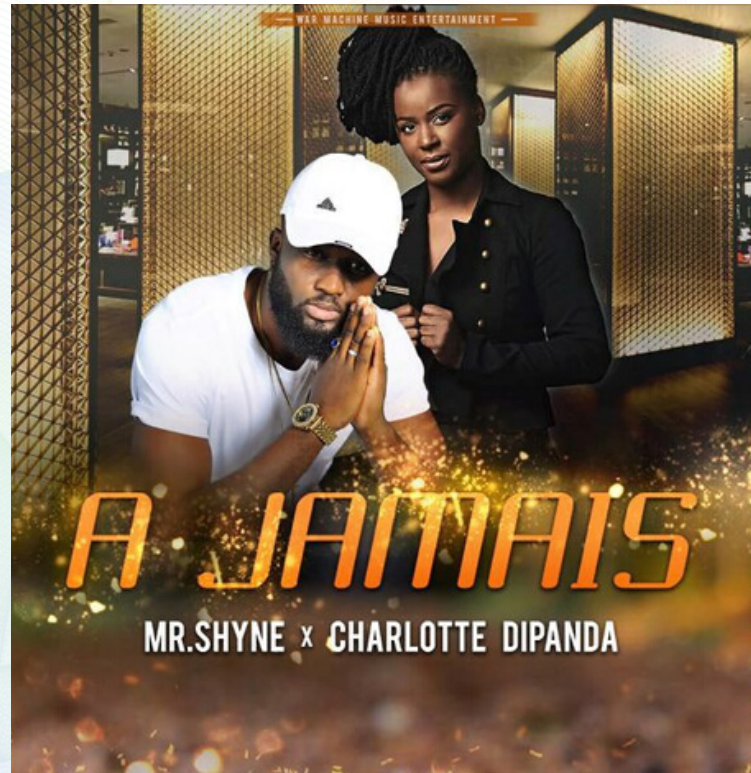
Quoi de mieux que de déclarer sa flamme en musique chers peeps. Cette chanson vous permettra de charmer votre partenaire grâce aux paroles merveilleuses qu'elle véhicule avec cette voix suave signée John Legend.



À Jamais - Mr Shyne featuring Charlotte Dipanda

"Ma vie sans toi n'a pas de sens Tu es mon cadeau, Bébé quand t'es pas là je te jure j'ai mal ooh J'arrive plus à décoller je cale ooh, cale ooh À jamais je te veux à ma droite Effacer tes peurs et tes troubles Je ferai de toi ma femme Dans mon palais t'es la reine bébé eeh Je t'aime bébé"

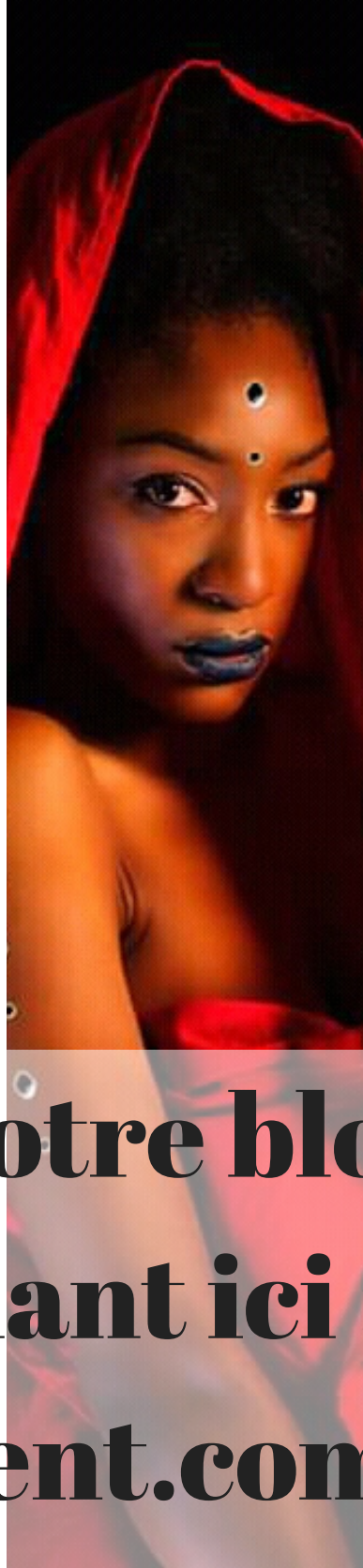
Quand la douceur de Charlotte et le talent de Mr Shyne se rencontre, on assiste à un véritable feu d'artifice d'émotions en tout genre. Avec cette pépite, vous toucherez sans aucune forme de barrière le cœur de votre partenaire.



Ololufe - Flavour featuring Chidinma

Ololufe, Angel of my life
For the love I have it's so real (It's so real)
How can I be your Mr Right?
Baby, what I feel it's so strong

Direction le Nigeria cette fois-ci pour écouter un duo qui respire l'amour à 10 milles kilomètres. Parfois beaucoup l'ignorent mais nos partenaires apparaissent souvent dans nos vies comme des anges. Ils nous font renaître de nos cendres et nous apportent un bonheur incommensurable. Si vous éprouvez ce sentiment, cette chanson vous motivera encore plus à crier sur tout les toits votre amour.



**Visitez notre blog
en cliquant ici :**

<https://ckoment.com/blog/>





*Nous racontons vos histoires
en images*



BITENG, ENTREE MAETUR

+237 660 80 50 70

VOTRESTUDIO44@GMAIL.COM

4 COUPLES QUI NOUS FONT CRAQUER

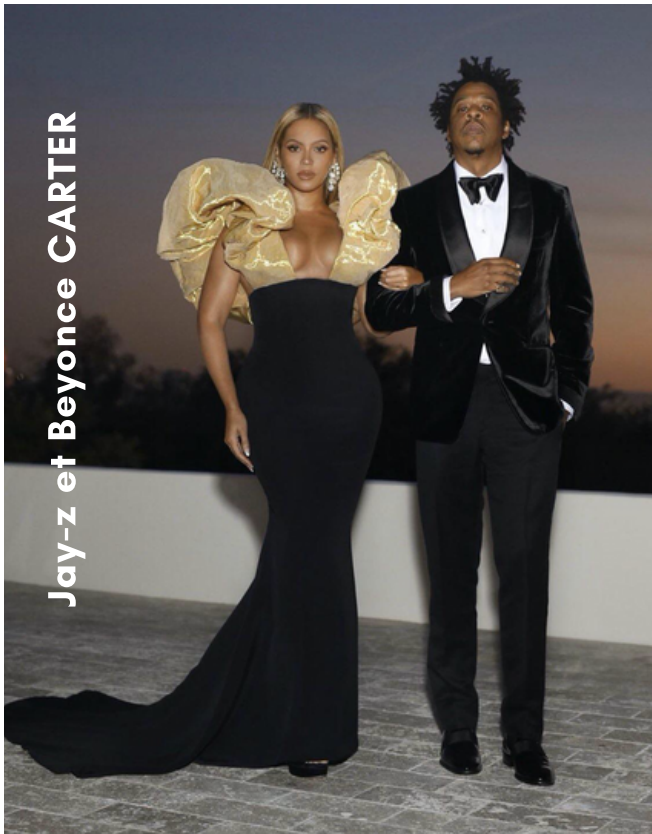
Entre chocolats, bouquets de roses, dîners romantiques, on le sait ; Février est le mois de l'amour. C'est ainsi qu'à l'approche de la Saint Valentin (fête de l'amour), tout le monde est à l'affût de ceux-là qui nous nous font rêver les yeux ouverts. Histoire de voir ce que nos couples préférés ont choisis de vivre et pourquoi pas ... s'en inspirer pour nos célébrations personnelles. Après sondage sur les réseaux sociaux, j'ai pu relever les couples favoris du grand public. Mes chers lecteurs, le top 4 des couples qui nous font rêver :



Barack et Michelle OBAMA

A 28 ans de mariage aujourd'hui, ces deux tourtereaux semblent plus amoureux l'un de l'autre comme jamais auparavant. Pour la petite histoire, Barack et Michelle se rencontrent dans un cabinet d'avocat Sidley Austin où Michelle sert de mentor à celui qui sera bientôt son amant, en 1989. Entreprenant comme à son habitude, Barack organise leur tout premier rendez-vous au cinéma où ils iront voir le film « Do the right thing » de Spike Lee. Cela fut le début d'une longue et magnifique histoire d'amour. A quelques mois de leur union, Barack amène Michelle rencontrer sa famille paternelle résidant au Kenya comme les traditions le demandent. Suite à cela, ils célébrèrent leur mariage en 1992 à la Trinity United Church of Christ à Chicago. De retour au quotidien, Le couple Obama

s'implique davantage dans la vie politique locale jusqu'à l'arrivée de leurs filles Malia Obama, née en 1998 et plus tard Sasha Obama née en 2001. La tribu signe complète et ne manque pas de le faire savoir au grand public. Dans son évolution politique, le couple Obama est resté unis accompagné de ses filles durant et après le mandat de Barack comme président des États-Unis d'Amérique. Récemment sur Instagram, Barack déclarait à nouveau sa flamme à sa charmante épouse lors de son anniversaire je cite : « In every scene, you are my star, @MichelleObama Happy birthday, baby ! » de quoi nous faire rêver.



Jay-z et Beyonce CARTER

Marié depuis 2016 après presque un an de relation, Ciara sortait d'une relation tumultueuse avec le célèbre rappeur Future. Relation qui fut brisée trois mois après avoir accouché de son premier fils Future Zahir. Alors que celle-ci appréhende la vie de mère célibataire, elle rencontre le quarter back de l'équipe de Seahawk, Russell Wilson. Leur histoire a ravi plus d'un car ceux-ci ayant déjà goûté au plaisir de la chair, ont décidé de faire preuve d'abstinence jusqu'au mariage. Surprenant il faut avouer ! ☐☐

Aujourd'hui parents de 3 enfants, Les Wilson ont hier encore fièrement annoncé l'avenir de leur 4e enfant via une série de photos faites dans un décor planté à l'occasion du défilé Tom Ford. Comme quoi, la chute d'un homme n'est pas sa fin. Tant qu'il y'a la vie, il y'a espoir il n'est jamais trop tard. ©

Ils sont incontestablement le couple le plus en vogue que la terre est connue. Aussi discret et silencieux sur leur vie de couple qu'un cimetière, on le sait juste à cause de quelques informations distillées lors d'une ou plusieurs interviews. Beyoncé était âgée de 18 ans en 1999. Ce n'est qu'à la sortie du clip « 03 Bonnie and Clyde » sortie en 2002 que les deux tourtereaux font une première apparition mais sans jamais laisser paraître quoi que ce soit jusqu'au VMA's 2004. A 11 ans de mariage aujourd'hui, hormis leur empire musical, le couple « Jayoncé » compte à son effectif 3 beaux enfants dont ; Blue Ivy Carter et plus récemment les jumeaux Rumi et Sir. Bien évidemment, tout histoire a ses hauts et ses bas. Mais malgré toutes ces rumeurs d'infidélité de Jay-z à l'endroit de son épouse, ils se sont toujours montrés fort et plus unis que jamais. Qui ne voudrait pas avoir d'un mariage aussi fort ?



Russel et Ciara WILSON



Harry Windsor and Meghan Markle

Le dernier mais pas des moindre, le couple anciennement princier qui marque son temps depuis son mariage. Une femme métissée, divorcée, anciennement actrice, activiste engagée, 3 ans plus âgée que le prince n'avait encore jamais fait partie des rangs de la famille royale de la reine Elizabeth d'Angleterre. C'est donc le flou total. Mais on ne le dira jamais assez, le cœur a ses raisons que la raison elle-même ignore. Nos amoureux se sont rencontrés lors des Invictus Games à Toronto, Harry tombe immédiatement sous le charme de la belle et célèbre actrice de la série Suits. Les choses prennent une tournure plus sérieuse lors d'une soirée arrosée dans une des salles du Club SoHo House. Le coup de foudre est désormais au rendez-vous qui suite à cela entretiennent une correspondance. Après une multitude de rumeurs, le couple décide de se dire oui un 19 Mai 2018 en présence 2700 invités et plus de 50 millions de téléspectateurs. Quelques mois après leur mariage, Meghan donne naissance à son premier fils « Archi ». Faisant sujet de harcèlement par les médias, Le

jeune couple d'un accord commun, décide de s'éloigner du trône et tout ce qui a trait pour le bien de leur famille. L'amour est si grand qu'il supporte tout.

En gros les amis, nous retenons au travers des exemples que sont ces couples les choses suivantes : « « L'amour est patient, l'amour rend service. Il n'est pas jaloux, il ne se vante pas, il ne se gonfle pas d'orgueil. « L'amour ne fait rien de honteux. Il ne cherche pas son intérêt, il ne se met pas en colère, il ne se souvient pas du mal. « Il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité. « L'amour excuse tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. »

Première lettre aux Corinthiens nous dit la Bible. S'ils sont capables de le faire, alors pourquoi pas vous et moi ?

Joyeuse Saint Valentin à tous ! ♥

11 FAÇONS LES PLUS CHAUDES DE FAIRE L'AMOUR À VOTRE SAINT-VALENTIN



Il peut y avoir beaucoup de pression à la Saint-Valentin, pour en faire le jour le plus romantique de l'année, mais honnêtement, c'est comme n'importe quel autre jour. Et tant que vous et votre partenaire vous vous amusez tous les deux, vous y êtes presque. Cela étant dit, si l'esprit d'un jour spécial vous incite à augmenter la chaleur pour célébrer votre amour, c'est tout aussi valable.

Quand il s'agit de rendre le sexe du 14 février encore plus spécial, vous pouvez opter pour la romance, le kinky (sexualité tordue) ou les deux. La romance et le kinky ne s'excluent pas mutuellement, et il est tout à fait possible d'incorporer une session BDSM (Bondage, Discipline, Sadi-masochisme) torride avec une intimité visuelle! Après tout, le BDSM et le kinky dépendent de la confiance entre les partenaires et quoi de plus intime que cela?

Et, peu importe la route que vous choisissiez, le suivi est une étape particulièrement importante à suivre après un rapport sexuel de la Saint-Valentin (ou tout autre sexe d'ailleurs). Le suivi, c'est-à-dire l'acte de vérifier avec votre partenaire après le rapport sexuel pour vous assurer que ses besoins sont satisfaits et qu'il est

confortable et heureux, peut être un excellent moyen de montrer à votre partenaire que vous vous souciez de lui. Voici 14 conseils pour vous aider à faire couler votre créativité. partenaire que vous vous souciez de lui. Voici 14 conseils pour vous aider à faire couler votre créativité.

Que vous vouliez sortir les yeux bandés ou adopter un missionnaire avec encore plus de contact visuel et des chuchotements, vous le faites. Cette liste est juste là pour vous aider à démarrer.

1- Investissez dans un environnement de séjour à faible stress.

La maison est agréable et tout, mais c'est aussi probablement là où réside le plus votre stress. Il y a du linge à ranger, des surfaces qui ont besoin d'être épousseter, et si vous avez des enfants, il y a toujours la menace qu'ils éclatent à chaque seconde pour vous perturber. «Le stress est un tueur de libido, c'est sûr», explique bon nombre d'éducateur sexuels. C'est pour cette raison qu'il est suggéré de réserver une chambre d'hôtel pour vous libérer de la pression du nettoyage et de toute préparation pour la nuit parfaite.

2- Écrivez vos fantasmes.

Aussi chaud que cela puisse être d'avoir votre Partenaire vous chuchoter ses fantasmes, la vérité est que dire ces fantasmes à haute voix peut être un peu angoissant. « Mettre du stylo sur du papier pourrait vous aider à libérer votre confiance sexuelle », dit Corrado, une éducatrice sexuelle. Elle suggère de fixer le temps d'une semaine à l'avance pour écrire les lettres, puis les échanger entre vous. Vous pouvez les échanger le jour de la Saint-Valentin ou à l'avance si vous avez besoin d'accessoires supplémentaires ou de certains autres. Ou optez simplement pour la grande révélation de la Saint-Valentin et limitez-vous à la lecture de l'érotisme torride que vous avez écrit au lieu de vous mettre la pression pour tout mettre en œuvre en temps réel.

3- Pimentez votre sexe avec un jeu de rôle.

Prévoyez de vous rencontrer dans un bar. Ensuite, présentez-vous à votre proche quand il se trouve juste à côté de vous. À partir de là, vous pouvez jouer une situation avec des professions et des noms complètement différents. Les possibilités sont infinies! Ramenez-le dans la chambre et terminez votre fantaisie de jeu de rôle en beauté.

4- Créez une playlist.

Incluez toutes vos chansons sexy préférées dans une playlist spécialement pour la Saint-Valentin. Choisissez vos styles préférés avec différents rythmes afin que vous puissiez profiter de toutes sortes de manèges tout au long de vos nombreuses sessions sexuelles.

5- Incorporez vos aliments préférés.

Qui a dit que le dessert devait être servi à table? Apportez la crème glacée, la crème fouettée ou la friandise préférée dans la chambre. Servez-le sur vous et votre partenaire, et voilà - le meilleur dessert au goût que vous pourriez demander.

6- Faites l'amour avant le dîner.

Pensez-y: vous avez un délicieux verre de vin et un autre et un autre. Puis le dîner, puis le dessert, et tout à coup, il est minuit et vous avez du travail le lendemain. Complet, bourdonné et épuisé ne sont pas toujours les meilleures circonstances

pour du sexe. Alors, mettez-le avant de partir pour votre dîner et passez le reste du repas à vous prélasser dans une rémanence sexy. Et vous savez, plus de vin.

7- Achetez-vous un nouvel article sexy pour la chambre.

Une bougie, huile de massage ou un nouveau vibromasseur peut-être. Si vous espérez bouleverser votre routine de jeu, engagez-vous à apporter une nouvelle chose dans la chambre.

8- Obtenez-vous du chocolat.

Parce que, quoi de mieux qu'une boîte de chocolat ? Deux! C'est bon marché, abordable et super sexy lorsque vous déposez les morceaux dans la bouche de l'autre.

9- Faites quelque chose d'amusant plutôt que de sexy.

Certaines personnes préfèrent le repas aux chandelles avec la douce musique du violon, et si c'est vous, allez-y! Mais si toutes les cloches et sifflets supplémentaires ne sont pas vraiment votre style, il est facile de se sentir comme si vous forciez la romance, ce qui peut vous faire sentir tout sauf sexy. Au lieu de cela, essayez une activité qui met l'accent sur l'unité et le plaisir. Aller au bowling, pour ceux qui sont à Douala, voir un film, voir un concert. Un événement qui vous permet de vous sentir connecté pourrait être plus susceptible d'inspirer des moments sexy qu'un dîner à quatre plats.

10- Passez la journée à sextos.

Si vous lancez des missives rapides et sexy de ce que vous voulez vous faire tout au long de la journée, puis la nuit, vous aurez votre propre script à mettre en scène. De plus, l'accumulation d'anticipation est insupportable de la meilleure façon.

11- Offrez-lui une carte-cadeau.

Si vous voulez vraiment vous lancer dans l'ambiance This Is the Sex Holiday, établissez un budget, achetez une carte-cadeau dans un magasin de lingerie de votre choix et notez vos tailles avec une note qui dit: «Fais ton choix mon amour».

5 RESTAURANTS IDÉALS POUR LA SAINT VALENTIN

À l'occasion de la Saint Valentin ce 14 Février, nous avons décidé de nous prêter au jeu. Bien que l'amour se célèbre chaque jour, ce n'est pas une occasion à loucher. C'est dans cette optique que nous avons fait un top 5 des restaurants qui ont mis les petits plats dans les grands, histoire de célébrer l'amour en grandes pompes. À l'unanimité, ils proposent tous un menu spécial St Valentin aux saveurs différentes à des prix affreusement abordables.

Le Yaoba



Situé à bastos moto Georges descente Sonel Nlongkak, le yaoba est un restaurant - cabaret. Lieu idéal pour partager un repas en écoutant des douces mélodies en toute intimité.

La Plaza



Il est situé à hippodrome, un quartier huppé de la ville de Yaoundé, loin des raffuts des transports. The place to be pour dîner paisiblement.

Le C



C'est un restaurant chaleureux, décontracté, excellent pour les rencontres de groupes dans la ville de Douala. De surcroît, il propose d'excellents cocktails pour les amoureux d'alcools et boissons naturelles.

Le Bistrot latin



Comme son nom l'indique, c'est un bistro dans la ville de Douala ! Plongé dans une décoration style afromodernité, il est également une mini boulangerie traiteur. Le bistro propose un menu spécial à la carte comme au buffet. Ambiance filtrée dans un cadre chic, il vous conviendrait parfaitement indépendamment de vos souhaits.

Le Safoutier



Élément clé de l'institution hôtelière qu'est le Hilton, le Safoutier est un restaurant chic qui propose des services à la carte comme au buffet à leur clientèle. On retrouve à leur table des plats d'horizon divers dont : les saveurs africaines et occidentales. Avec une touche de magnificence qui réside dans leurs desserts à s'en mordre les doigts.

Comme le dit le dicton ;
 "Bonne mangeoire fait bonne fête"
 Sur ce, tout nos vœux et bon appétit !
 Joyeuse Saint Valentin à tous !

#140220

Rédactrice en Chef

Olive B.

Secrétariat de Rédaction

Daniel EYA'A

Cellule Graphique et Digitale

GNA COMMUNICATION

Guy Alexis TAMBIE

Photographie

© GOOGLE IMAGES

Rédacteurs

Loïc ABONDO - Audrey NOMO - Trésor NWOULA.

NOUS CONTACTER

C'KOMENT GROUP

Siège social :

BP 7581 Yaoundé, Cameroun

Telephone: +237 696 637 341

E-mail: contacts@ckoment.com

Site Internet: www.ckoment.com