

SENSATE FOCUS

INSTRUCTIONS & CONSEILS

LE SENSATE FOCUS, C'EST QUOI ?

Le sensate focus est **un protocole utilisé en sexothérapie**, qui peut être prescrit pour la plupart des troubles sexuels. Il consiste essentiellement à toucher le corps de son partenaire sans attente ni but particulier.

C'est **un formidable outil pour se reconnecter à ses sensations** et pour développer sa sensualité.

Ce n'est pas une course vers un objectif, mais au contraire une connexion douce aux sensations qui se présentent.

Typiquement les sessions durent de 30 à 60mn, deux à trois fois par semaine pendant six semaines ou davantage.

Le but du sensate focus est de reconstruire la confiance (en soi, en l'autre) et l'intimité - ce qui, à terme, augmente la capacité à donner et à recevoir du plaisir.

En pratiquant régulièrement et sereinement, les freins et les peurs liées à l'intimité disparaîtront peu à peu, et vous découvrirez de nouvelles façons de partager du plaisir.

QUELQUES CONSEILS AVANT DE COMMENCER

• **Fixez-vous des rendez-vous**, à des moments où vous serez tous les deux disponibles et où vous ne serez pas dérangés (mais où vous avez de l'énergie, pas à 23h après une longue journée...)

• **Aménagez l'environnement pour qu'il soit le plus plaisant possible** : lumière douce, musique relaxante, parfums agréables... fermez la porte à clé si besoin, et éteignez vos téléphones.

• Avant de démarrer, **l'idéal est de prendre une douche chaude** (pour quoi pas ensemble, et se laver l'un l'autre).

• **Chacun touche et est touché à son tour** pendant la même durée environ. Lorsque le premier a fini, il dit simplement « on échange ? ».

• Quand c'est votre tour de toucher, prenez le temps d'explorer le corps de votre partenaire. **Prenez plaisir à expérimenter la forme, la texture et la température du corps de l'autre.** Restez curieux de ce corps humain si complexe et riche !

• Quand vous êtes touché.es, vous offrez votre corps à l'exploration de l'autre. **Notez simplement la diversité des sensations et des émotions que vous traversez.** Cette expérience peut parfois être bouleversante - c'est normal. Si une sensation vous met mal à l'aise, vous pouvez doucement prendre la main de votre partenaire et la reposer ailleurs.

• **Prenez votre temps** - la lenteur est capitale dans ce protocole ! Respirez, laissez la détente s'installer au cours de ces exercices - quel que soit votre position, toucheur ou touché.

Et surtout, rappelez-vous que le but est le plaisir et les sensations agréables : profitez du voyage plutôt que de viser une destination...

PHASE 1

SENSATE FOCUS NON GÉNITAL

Allongés nus sur un lit ou un endroit confortable, chacun touche l'autre à tour de rôle pendant un temps donné (par exemple 15 ou 20mn chacun, mais ça peut être plus), sans toucher les zones érogènes

La personne qui touche cherche simplement à **expérimenter la texture, la pression et la température des différentes parties du corps de l'autre**, en étant simplement curieux de ses sensations.

Vous touchez pour vous-même, par jeu et curiosité, pas pour donner du plaisir à l'autre !

La personne touchée, offre simplement son corps à l'expérimentation de l'autre, et reste à l'écoute de ses sensations, sans attente (pas besoin d'avoir une érection, ou de lubrifier, il n'y a pas d'objectif ni de projet sexuel). **C'est une occasion d'expérimenter le lâcher-prise**. si vous n'êtes pas habitués, cela peut parfois être angoissant, et une séance pourra mal se passer. C'est une expérience courante et normale.

Prenez cela comme une occasion pour discuter de vos ressentis intimes ! Et ne vous laissez pas décourager : l'apprentissage du lâcher prise et de la confiance se fait naturellement au cours du protocole.

Pendant la première phase, on évite de toucher les zones érogènes les plus communes : les seins, les tétons, la vulve, le clitoris, le vagin, le pénis et les testicules.

Les relations sexuelles sont également interdites pendant cette phase. Si du désir monte, il sera toujours temps de l'assouvir une autre fois, mais pas directement à la suite de cet exercice.

Vous pouvez rester sur cette phase pendant 6 séances par exemple, puis passer à la phase 2 si les deux sont d'accord.

QUELQUES CONSEILS POUR LA PHASE 1

• **Pendant les premières sessions, vous pouvez vous consacrer seulement aux parties qui sont habituellement visibles** : les mains, les bras, les pieds, la tête (cheveux, visage...)

• **Puis intégrer le dos, le cou, les fesses et les jambes** (sans négliger les précédentes)

• **Et enfin, vous pouvez ajouter le torse, les épaules et les cuisses** - mais évitez les seins, le haut des cuisses et la zone génitale.

• **Essayez d'enchaîner les deux parties de l'exercice sans parler**, mais une fois que chaque partenaire a expérimenté les deux rôles, prenez un temps pour debriefer : qu'avez-vous ressenti, qu'avez-vous aimé ou moins aimé ?

• le moteur de cette première partie est **la curiosité du corps de l'autre** - l'aspect sexuel viendra dans les phases suivantes.

Imaginez que vous n'ayiez jamais vu un corps humain... c'est tout de même étonnant et beau, tous ces creux, ces monts et ces vallées, ces textures différentes !

- *Tiens, cet endroit sur le bras est plus froid que sur l'autre*

- *Est-ce que cette zone est plus molle, plus douce ?*

PHASE 2

SENSATE FOCUS GÉNITAL

Après avoir passé du temps à une exploration non génitale, on y ajoute les seins et la zone génitale, en essayant de garder la même curiosité pour le corps de l'autre.

Bien sûr, il est probable qu'à certains moments, vous ressentirez de l'excitation sexuelle, une érection, de la lubrification.

La personne touchée peut profiter de ces sensations agréables, laisser l'excitation monter puis redescendre... sans chercher à en faire quoi que ce soit.

Si un orgasme se produit pendant cette phase, ce n'est pas un problème, mais ne cherchez pas à conduire votre partenaire à l'orgasme.

On tourne sur les deux rôles sans parler, puis on debriefe sur ce qu'on a aimé, moins aimé...

Rappelez-vous : la pénétration et les relations sexuelles ne sont toujours pas permises pendant cette phase.

Si l'un des partenaires est trop excité, il pourra se masturber une fois l'exercice terminé.

Vous pouvez rester sur cette phase pendant 6 séances par exemple, puis passer à la phase 3 si les deux sont d'accord.

QUELQUES CONSEILS POUR LA PHASE 2

- Commencez par inclure dans votre exploration **les seins et les tétons, puis les zones autour des organes génitaux, et enfin les organes génitaux eux-même** : les lèvres, le clitoris et l'entrée du vagin, le pénis, le frein et le gland. Mais n'oubliez pas pour autant tout le reste du corps.

- **C'est l'occasion de « jouer au docteur »** et de s'autoriser la curiosité du sexe de l'autre : lentement, doucement, décalotter le gland, tourner un doigt autour de l'anus, ouvrir délicatement la vulve...

- Prenez le temps d'observer longuement les organes génitaux, pour dépasser une éventuelle pudeur.

Après quelques séances, vous pourrez inclure une exploration orale (embrasser, lécher, sucer) en plus du toucher - autant sur les zones génitales que non-génitales.

Évitez cependant de vous embrasser, car cela risque de vous mettre en mode « pilote automatique ».

Lorsque votre partenaire touche vos zones érogènes, vous pouvez lui donner quelques indications, sur la façon dont vous aimez être touché.e (privilégiez les indications positives, «et si tu faisais plus comme ceci», plutôt que négatives, «ne fais pas comme ça» - ou guider la main de l'autre)

Gardez cette exploration douce et bienveillante, respectez le rythme de l'autre.

PHASE 3

PÉNÉTRATION & SLOW SEX

On continue l'exploration commencée dans les phases précédentes, mais **le toucher devient caresse, massage**. Dans cette phase, **on s'autorise la pénétration**, lente et en douceur.

Pour cette phase, **tenez compte des préférences et des retours exprimés par votre partenaire** lors des phases précédentes.

Les deux partenaires expérimentent l'amour « en conscience » : **faire attention et prendre plaisir à chaque geste, chaque caresse, chaque coup de langue ou d'ongle**.

Si besoin, vous pouvez doucement prendre la main de votre partenaire et la guider (de préférence sans parler) pour lui indiquer un mouvement ou une zone encore plus agréable.

Il existe plusieurs versions du protocole du sensate focus. Parfois, il y a 4, 5 phases. Après avoir testé la troisième phase quelques fois, vous pouvez continuer mais expérimenter : utiliser de l'huile chaude pour un massage sensuel, essayer en vous carressant mutuellement...

Essayez de garder cette concentration légère que vous avez acquise dans les autres phases... attentif à chaque geste, mais sans pression.

QUELQUES CONSEILS POUR LA PHASE 3

- Ne vous jetez pas sur la pénétration, **il s'agit d'expérimenter la montée du désir et le plaisir, sans viser la jouissance** - la pénétration avec des doigts ou le sexe peut être un des éléments de ce plaisir...
- L'idéal est d'utiliser la position d'Andromaque, où **la femme peut décider du rythme et de l'angle de la pénétration** en basculant son bassin.
- S'il n'y a pas une érection suffisante pour pénétrer, **les autres moyens de donner ou prendre du plaisir** ne manquent pas

Cette phase vous permet de glisser vers la notion de slow sex, ou sexe en conscience. Vous trouverez des conseils et des ouvrages sur cette pratique si vous y avez pris goût...