

# Sensate Focus

## *Moyen d'exploration, de connexion et de ressenti corporel dans le couple*

- Prévoir ce RDV amoureux

*Ecrire sur calendrier : combien de temps avez-vous besoin pour faire cette étape ? Définir ensemble*

- AVANT les 4 étapes : le donneur de soin va se laver, puis il invite le/la conjoint(e) dans la douche pour le rejoindre. Il le/la nettoie avec sensualité et douceur des doigts de pieds à la tête sans oublier aucune partie de son corps, dans l'exploration des sensations. Pas de masturbation.
- Les 4 étapes se font dans le silence complet, la connexion à l'autre et à soi. On ne parle que si quelque chose est réellement désagréable.
- On ne fait une étape que d'un membre du couple à l'autre sur une journée, pas les deux le même jour
- On ne fait pas de sexe avant ou après le sensate focus
- Pour chaque étape : utilisation de toutes les zones du corps et pas uniquement les zones génitales
- On respecte les étapes, on ne MASTURBE PAS et on ne fait PAS de COÏT dans les 3 premières étapes : sécurité et respect de la personne massée dans le lâcher-prise !
- Si trop d'excitation : on va se masturber après le moment passé à deux
- Partage de l'expérimentation à deux : connexion sensuelle et respectueuse , on prend possession des sensations et du corps de l'autre et des siennes, lorsque l'on est donneur de soin ET receveur. On offre son corps à l'exploration, ce n'est pas un jeu sexuel lors du commencement du sensate focus, c'est une découverte à deux.

### 4 étapes :

#### **1. MASSAGE/SOIN EXPLORATOIRE SUR TOUT LE CORPS (20 à 45min), sans toucher les zones érogènes ( 6 séances si nécessaire).**

- Pas de massage thérapeutique type pour endormir ou massage sportif
- Utilisation de : effleurement, griffures légères, palpations, caresses . Expérimentation du toucher, du ressentir de l'autre et de soi pendant le toucher et le recevoir.
- Huile Calendula Weleda (COOP)

### **Après l'étape n°1 :**

Chacun des membres du couple note sur une feuille ce qu'il a aimé/pas aimé et les frustrations ou attentes éventuelles lorsqu'il a DONNE et RECU, sans en parler ensemble. On débrief avec la sexologue.

—> utilisation des « ratés » pour soulever ce qui ne va pas dans le système du couple

(Par exemple « elle m'a lavé comme si j'étais un enfant de 4ans.... »)

## 2. MASSAGE/SOIN EXPLORATOIRE SUR TOUT LE CORPS (20 à 30min), avec une bougie, sans lumière crue, température de pièce adéquate (2 séances)

- Mêmes étapes que n°1 puis :
- Explorer les zones génitales. Tout dans la LENTEUR, on va décaloter le gland, tourner un doigt autour de l'anus, du scrotum, de la vulve, des lèvres, des testicules, vulve, testicules, verge, lèvres, clitoris, anus, gland, bas-ventre, plancher pelvien, poitrine, intérieur des cuisses, fesses,...

*Par exemple : l'homme observe la vulve, les réactions aux caresses, guilis, l'anus, le vagin,...*

==> toucher exploratoires et doux, curiosité et bienveillance. Respect du rythme de l'autre.

Chacun des membres du couple note sur une feuille ce qu'il a aimé/pas aimé et les frustrations ou attentes éventuelles lorsqu'il a DONNE et RECU, sans en parler ensemble. On débrief avec la sexologue.

—> utilisation des « ratés » pour soulever ce qui ne va pas dans le système du couple

*(Par exemple « elle m'a lavé comme si j'étais un enfant de 4ans.... »)*

## 3. MASSAGE/SOIN EXPLORATOIRE SUR TOUT LE CORPS (15min) + caresses zones érogènes avec mains et bouche (30min) (2-6séances)

Mêmes étapes que n°1 mais rajout progressivement dans la lenteur, l'exploration et dans l'ordre :

- caresses douces avec le bout de la langue sur le corps, les zones génitales, passages uniquement
- caresses avec les lèvres et la langue, prise en bouche dans la lenteur et l'exploration
- caresse avec le bout des doigts, effleurements avec la paume, prise en main délicate
- pas seulement zones génitales : aussi pieds, mains, oreilles, ventre, reins, cuisse, ...
- *Dans les 10 dernières minutes du massage, le masseur se place par-dessus la personne, et analyse ses parties génitales en REGARDANT. En touchant légèrement et jouant avec avec DOUCEUR... On essaie de dépasser la pudeur.*

Chacun des membres du couple note sur une feuille ce qu'il a aimé/pas aimé et les frustrations ou attentes éventuelles lorsqu'il a DONNE et RECU, sans en parler ensemble. On débrief avec la sexologue.

—> utilisation des « ratés » pour soulever ce qui ne va pas dans le système du couple

*(Par exemple « elle m'a lavé comme si j'étais un enfant de 4ans.... »)*

## 4. MASSAGE/SOIN EXPLORATOIRE SUR TOUT LE CORPS (xmin) + caresses zones érogènes avec mains et bouche (xmin) (6séances)

- Insertion préliminaires dans la lenteur, en progression, en sensation

- utilisation des éléments des étapes précédentes et des commentaires du/de la conjoint(e)
- Instauration de l'amour en sconsience
- Andromaque : la femme décide du rythme, bascule du bassin, explications

*Expérimenter la sensualité et la montée du désir sans pénétration*

*Expérimenter le lâcher-prise et redonner confiance à l'autre*

*Montrer son respect pour l'autre*

*Découvrir son corps*

*Découvrir de nouvelles zones érogènes*

*Découvrir la sensualité*

*Se (re)connecter à son/sa partenaire érotiquement*

*Augmenter ou ajuster la fréquence des rapports...*

*ETC*

*Avec bienveillance, respect, sensualité et magie à deux....*