FOuNS

Tampon du praticien

Sensate focus

Le Sensate Focus : toucher et être touché pour retrouver du désir et une complicité sensuelle

Le Sensate Focus est un ensemble d'exercices qui sont effectués par le couple à la maison, entre les séances de thérapie. Il s'agit de séances de massages, réalisées à tour de rôle, dans une ambiance propice à l'intimité des corps.

Il n'est pas pertinent de proposer la technique du Sensate Focus à tous les patients. Cependant, il est important de leur rappeler l'importance du toucher et du rapprochement des corps au quotidien dans le couple, sans parler de sexualité mais de sensualité. Dans les débuts d'un couple, les partenaires sont souvent « collés » et se touchent, s'embrassent très fréquemment, puis ils s'éloignent « physiquement » peu à peu, c'est normal, mais il faut apprendre à préserver cette proximité et ce désir de se toucher le plus possible. C'est aussi grâce aux contacts physiques réguliers que l'on crée de la complicité, de l'intimité et ainsi du désir.

Prérequis

Certains couples, avec le temps, perdent l'habitude de se caresser ou de se toucher, et parfois ne sont plus capables de savoir ce qui fait plaisir à l'autre. Avec le temps et le quotidien, ils ne prennent pas le temps de réactualiser leurs connaissances du corps de l'autre et de ses envies qui pourtant évoluent. Le moment du Sensate Focus est bon espace pour le faire.

Il y a eu plusieurs variantes des exercices initiaux proposés par Masters et Johnson, et chaque praticien peut aussi proposer sa vision à ses patients en fonction de leurs besoins actuels.

Au cours des exercices du Sensate Focus, bien que le couple soit nu et se touche pendant les exercices, il a pour consigne de s'abstenir de tout rapport sexuel pendant ou à proximité des séances. Les deux participants ont pour consigne de se concentrer sur leur propre expérience sensorielle, au lieu de se focaliser sur la performance ou la finalité de l'acte sexuel.

Première étape

Au départ, l'accent est mis sur le toucher de manière consciente pour soi-même, sans tenir compte de la réponse ou du plaisir sexuel pour soi-même ou son partenaire.

Au cours de la première étape, l'un des deux partenaires va toucher le corps de l'autre, à l'exception des seins (ou zone érogène connue) et des organes génitaux. Ils sont encouragés à apprécier et à prendre conscience de la chaleur, de la texture et des qualités de la peau de leur partenaire. Les participants sont attentifs à ce qu'ils trouvent intéressant chez l'autre, plutôt qu'à ce qu'ils pensent que l'autre veut.

Le contact avec les seins ou les organes génitaux masculins ou féminins est interdit, du moins pour la première séance initiale, mais d'autres aspects de l'intimité sont explorés : toucher, parler, s'étreindre, s'embrasser, etc. Cela inclut tous les sens : le goût, l'odeur et le son, les partenaires étant encouragés à se parler, à exprimer leurs émotions et à s'encourager mutuellement.

L'objectif est ici de minimiser la pression et les attentes, et d'apprécier de nouvelles possibilités sensuelles entre partenaires et de reprendre confiance. Les patients font souvent état d'une amélioration de leur vie sexuelle, généralement avec moins d'anxiété. À mesure que l'homme fait état d'une conscience et d'une attention accrues pour ces aspects sensoriels holistiques du sexe, la puissance revient souvent. Cela fonctionne également très bien pour les femmes. Celles-ci font état d'une plus grande sensation au niveau vaginale et d'une meilleure lubrification.

Deuxième étape

La deuxième étape consiste à élargir les possibilités et zones de toucher. Les sensations et la collecte d'informations sur le corps du partenaire sont toujours encouragées, mais les rapports sexuels et le toucher des organes génitaux restent interdits. Les participants utilisent ensuite une technique consistant à placer leur main sur la main de leur partenaire afin de montrer ce qu'ils trouvent agréable en termes de rythme et de pression. L'apprentissage du corps du partenaire reste l'objectif plutôt que le plaisir.

Etapes suivantes

Les étapes suivantes réintroduisent progressivement le toucher des seins et des organes génitaux, puis le rapport sexuel. L’orgasme n’est jamais l’objectif principal de cet exercice.

L’interdit posé sur le rapport sexuel aboutit est stratégique et permet au contraire de créer de désir dans un contexte de transgression du cadre proposé par le thérapeute.