



SENSATE FOCUS · L'ESSENTIEL

LE TOUCHER SANS BUT

À garder sous la main — Mey Mekouar, psychosexologue

Le principe

La sécurité d'abord. Un corps en alerte coupe la sensation.

On ne « fait pas monter » : on retire la pression, et le plaisir revient.

Les 3 règles — avant chaque séance

1. Consentement continu — un oui se redemande et se retire à tout moment.
2. Safe-word — un mot qui suspend tout, sans justification. Pas un échec.
3. Droit d'arrêter — ralentir ou stopper est une info, pas un rejet.

La règle d'or : aucun objectif. Ni érection, ni orgasme, ni rapport.

Les paliers — dans l'ordre, sur plusieurs séances

En solo

Toucher hors génital → élargir à tout le corps → inclure le génital, pour observer.

À deux

À tour de rôle : non génital → tout le corps → génital sans but → rapport, seulement si désir partagé — jamais comme objectif.

Si ça bloque

Crispation, émotion forte, sentiment d'absence = des informations, pas des échecs.

Revenez à un palier plus confortable, ou faites une pause.