

OUTIL · SEXOLOGIE

Le toucher sans but — Guide

Sensate Focus, version clinique
Guide à parcourir et à remplir

À quoi sert ce guide

Le **Sensate Focus** est un exercice de sexologie clinique : on touche et on se laisse toucher **sans objectif** — ni excitation à produire, ni performance à réussir. Cette version, « Le toucher sans but », recadre chaque étape autour d'une seule question : *est-ce que mon corps se sent suffisamment en sécurité pour ressentir ?*

Il ne s'agit pas d'une recette ni d'un programme à « réussir ». C'est un terrain d'exploration, à votre rythme, que vous pouvez faire seul·e ou à deux. Vous pouvez vous arrêter à tout moment, sans vous justifier.

Le principe : la sécurité avant la sensation

L'excitation et le plaisir ont besoin d'un système nerveux apaisé. Tant que le corps est en vigilance — peur de mal faire, de décevoir, d'être évalué·e — il coupe précisément ce qu'on cherche à ressentir. On ne commence donc pas par « faire monter » quoi que ce soit : on commence par retirer la pression. La sensation revient d'elle-même quand la menace s'éloigne.

Le cadre — à poser avant chaque séance

1. **Consentement continu.** Un oui se redemande et peut se retirer à tout instant. On vérifie régulièrement : « est-ce que ça te va, là ? »
2. **Safe-word.** Convenez d'un mot neutre qui suspend immédiatement l'exercice, sans discussion ni reproche. Le dire n'est jamais un échec.
3. **Droit d'arrêter.** S'arrêter, ralentir ou changer ne se justifie pas. C'est une information, pas un rejet.

Comment utiliser ce guide

Les paliers ci-dessous se font dans l'ordre, sur plusieurs séances espacées — jamais tous le même jour. On ne passe au palier suivant que lorsque le précédent est confortable. **Restez à un palier aussi longtemps que nécessaire.** Après chaque séance, quelques lignes pour noter ce que vous avez remarqué (les espaces sont prévus).

Partie 1 — En solo

Se redonner accès à ses propres sensations, sans personne à satisfaire.

Palier S1 · Le contact avec soi (hors zones génitales)

Au calme, peau nue ou non, explorez lentement vos avant-bras, vos mains, votre visage, votre buste. L'objectif n'est pas le plaisir : c'est de **remarquer** — chaud/froid, rythme lent/rapide, pression légère/ferme. Notez ce qui apaise et ce qui crispe.

Ce que j'ai remarqué :

Palier S2 · Élargir la carte

Étendez l'exploration au ventre, aux jambes, au dos accessible. Variez le type de toucher (du bout des doigts, paume pleine, effleurement). Vous cherchez votre vocabulaire sensoriel, pas un résultat.

Zones où le contact me sécurise / m'éveille / me crispe :

Palier S3 · Inclure le génital, toujours sans but

Le contact peut inclure les zones génitales, **au même titre que les autres** : pour observer, pas pour « arriver » quelque part. Si une intention de performance réapparaît (« il faut que... »), nommez-la, respirez, revenez à la sensation présente — ou faites une pause.

Ce que je veux garder de cette étape :

Partie 2 — À deux

On touche à tour de rôle. Celui ou celle qui reçoit guide ; celui ou celle qui donne suit, sans anticiper la suite.

Avant chaque séance — le point d'état

Chacun·e vérifie : suis-je disponible, ou tendu·e, fatigué·e, sur la défensive ? Rappelez le safe-word. Convenez de qui reçoit en premier. Si l'un·e n'est pas disponible, on reporte — ce n'est pas un refus de l'autre.

Palier C1 · Toucher non génital, à tour de rôle

La personne qui reçoit s'installe et dit ce qu'elle préfère ; l'autre touche le dos, les bras, les mains, la nuque — hors zones génitales et seins. Aucun enjeu d'excitation. Puis on inverse les rôles. On vérifie en cours : « est-ce que ça te va ? »

Ce qu'on a découvert ensemble :

Palier C2 · Élargir le territoire

On inclut tout le corps sauf le génital, en variant rythme et pression. La personne qui reçoit peut poser une main sur celle qui donne pour guider (plus lent, plus doux, ici plutôt que là). Le langage du toucher remplace les consignes.

Ce qui a aidé / ce qui a coupé :

Palier C3 · Inclusion génitale, sans objectif

Le contact peut désormais inclure les zones génitales et les seins — **comme une zone parmi d'autres**, pour explorer, pas pour exciter ni conclure. Si l'excitation vient, tant mieux ; si elle ne vient pas, ce n'est pas un échec. On ne « transforme » pas la séance en rapport par habitude.

Notes :

Palier C4 · Vers le rapport, si vous le souhaitez

S'il y a désir partagé, le rapport peut s'inscrire dans cette continuité — toujours **sans en faire l'objectif**. On garde le droit de s'arrêter à n'importe quel moment pour revenir simplement au toucher. La pénétration n'est pas l'aboutissement : c'est une option parmi d'autres.

Ce qu'on veut garder pour la suite :

Si ça bloque

Une crispation, une émotion forte, une dissociation (« je ne suis plus vraiment là ») ne sont pas des échecs : ce sont des informations. Revenez à un palier plus confortable, ou faites une pause. Si ces réactions reviennent souvent, en parler en consultation permet de comprendre ce que votre système nerveux cherche à protéger.

Cet outil accompagne un travail clinique ; il ne remplace pas une consultation. Pour en parler : meymekouar.fr — Mey Mekouar, psychosexologue (Paris 14e & en ligne).