

EXERCICE SUR LE TOUCHER EN VERTICALITÉ

Cet exercice permet d'explorer 4 types de toucher :

- L'**effleurement** (toucher léger et superficiel)
- La **caresse** (toucher tendre, affectif, sensuel)
- La **palpation** (examiner, tâter avec la main)
- Le **pétrissage** (presser, comprimer la chair)

Cet exercice permet aussi d'expérimenter le **toucher-regard** et la **réception-active**.

- Le **toucher-regard** consiste à regarder sa main, son mouvement pendant que l'on touche son partenaire. Le **toucher-regard** amène généralement une dimension sensuelle à la personne qui touche, cela l'invite à investir, à amener davantage de présence et de conscience à son toucher.
- La **réception-active** consiste à mettre son corps en mouvement pour accompagner le toucher de l'autre. C'est de faire l'effort pour rencontrer, aller chercher le toucher de l'autre. C'est un peu comme imiter un chat. Le chat est l'expert pour manifester son contentement aux caresses, il se frotte, il pousse dans la main de celui qui le caresse.
- La **verticalité** (c'est à dire être debout) est généralement considéré comme un plan yang, c'est-à-dire masculin. Il permet une meilleure montée de l'énergie sexuelle, qui part de la base jusqu'au haut de la colonne vertébrale. De plus, le fait d'être debout, permet un meilleur mouvement du bassin, ainsi qu'une plus grande liberté d'action dans son toucher.
- **Être égo-centré** : demeuré à l'écoute de ses sensations tout au long de l'exercice.

Étape 1 : En couple, déterminer qui sera le receveur et le donneur. Expérimenter les 4 types de toucher (environ 3-4 minutes pour chaque toucher) pour un total d'environ 10-15 minutes. Explorer le haut et le bas du corps de notre partenaire. Porter une attention à la respiration et aux sensations émanant de chaque type de toucher. Échanger les rôles et discuter de votre expérience dans chacun des rôles.

Comment vous êtes-vous senti durant l'exercice?

Y-a-t-il des pensées, des émotions particulières durant l'exercice?

Qu'est-ce qui vous a le plus excité? (en tant que receveur et en tant que donneur)

Quelle partie du corps était la plus excitante ? Quel type de toucher?

Qu'observez-vous de particulier à faire cet exercice debout?

Étape 2 : Refaire l'exercice en y ajoutant le **toucher-regard** pour la personne qui touche. La personne qui reçoit garde les yeux fermés et demeure en contact avec ce qu'elle ressent durant l'exercice. Après 5 minutes, la personne qui reçoit entre en **réception-active**, c'est-à-dire qu'elle va chercher le toucher de l'autre par un mouvement de son corps. Après quelques minutes le donneur peut ajouter une nouvelle dimension à l'exercice en habitant totalement son toucher de tout son corps. Ce n'est plus seulement la main qui touche car la main devient le prolongement de tout le corps. Donc le corps du donneur se met aussi en mouvement. Écouter les sensations intérieures et les différentes sensations provenant du toucher-regard, de la réception-active. Inverser les rôles.