

Exercices de caresses dirigées

Étape 1

Objectifs :

- Développer une intimité physique dans le couple
- Apprivoiser l'intimité sexuelle avec son propre corps et le corps de l'autre
- Explorer ses sensations corporelles, ses zones de plaisirs, sa sensualité
- Apprendre à être dans un rôle actif et à être dans un rôle réceptif
- Apprendre à ressentir du plaisir sensuel sans qu'il soit génitalisé, et sans anxiété
- Développer une communication intime dans le couple (donner du feed-back constructif et en recevoir)

Exercice 1

Préparation :

L'exercice dure 30 minutes. Préparer un lieu calme où vous ne serez pas dérangé. Vous pouvez mettre des bougies, tamiser la lumière pour créer une ambiance propice à la détente et à l'intimité. Vous pouvez prendre un bain ou une douche si vous préférez, avant de faire l'exercice, cela peut vous aider à entrer en contact avec votre corps.

Chaque personne sera à tour de rôle donneur et receveur de caresses. Pour cette étape vous gardez vos sous-vêtements. La première personne à être receveur se couche confortablement, sur le dos ou sur le ventre, c'est au choix. Pendant 15 minutes le donneur caresse tout le corps de son partenaire. Après 7-8 minutes, vous pouvez demander à votre partenaire de changer de côté. Vous essayez de caresser toutes les zones du corps de l'autre. Vous pouvez explorer différents types de toucher (pétrissage, caresses superficielles, effleurage, palpation, etc.) bref, pendant 15 minutes vous pouvez toucher à votre guise le corps de votre partenaire. Vous pouvez si vous désirez utiliser une huile à massage. La seule limite à cette étape est d'éviter les organes génitaux. Après 15 minutes vous inversez les rôles.

Autant le donneur que le receveur doit être à l'écoute de son ressenti, de ce qu'il se passe à l'intérieur de lui pendant qu'il reçoit ou qu'il donne certaines caresses. Soyez aussi à l'écoute de vos pensées, de ce que vous vous dites dans votre tête durant l'exercice. Si vous le désirez vous pouvez écrire vos impressions, vos sensations après chaque exercice (c'est aidant pour la thérapie). Idéalement, essayez de ne pas parler pendant l'exercice, vous aurez la chance de vous exprimer par la suite.

Après avoir complété cet échange, le couple se garde 5 à 10 minutes pour discuter, se donner du feed-back sur l'exercice. C'est le temps de se dire ce que vous avez préféré, vos zones les plus sensibles, et même ce que vous avez moins aimé. Il est important de ne pas faire l'amour après cet exercice. Si vous êtes excité durant l'exercice, reconnaissez-le, dites-vous que vous êtes vivant, et respirez profondément pour diffuser cette énergie. Vous n'en serez que plus énergisé!

Fréquence :

Idéalement, chacun des conjoints est responsable de proposer une fois par semaine cet exercice. Ainsi, si chacun prend son rôle d'initiateur à cœur, vous devriez faire cet exercice deux fois par semaine. L'étape 1 peut être refaite au moins 6 à 8 fois. Vous verrez, vous découvrirez sur vous-même et votre partenaire de nouvelles sensations et de nouvelles zones de plaisir à chaque fois. Vous n'avez pas besoin d'être en forme pour faire cet exercice (la fatigue n'est pas une bonne excuse!) C'est un temps que vous prenez pour vous, votre corps et ... votre couple.

Étape 2 Les caresses génitales non-spécifiques

À cette étape les préparatifs et les consignes sont les mêmes. Toutefois, on avance dans l'intimité physique en enlevant les sous-vêtements. Vous pouvez donc caresser les organes génitaux de votre partenaire mais comme n'importe quelle autre partie du corps. Vous ne vous attardez donc pas sur cette région, mais vous l'intégrez comme une autre zone érogène du corps.

Après avoir fait cette étape quelques fois, vous pouvez laisser votre créativité s'exprimer sur le corps de votre partenaire. Vous pouvez utiliser une autre partie de votre corps (bouche, bras, pied, cheveux, etc) ou un objet (plume, tissu, glace, bouillotte, etc) pour caresser votre partenaire. L'important c'est de s'amuser tout en explorant.

Comme pour l'étape précédente, vous pouvez refaire l'exercice 6 à 8 fois.

Étape 3 Les caresses génitales

C'est à cette étape que les caresses plus sexuelles, c'est-à-dire génitales, sont intégrées dans l'exercice. Cela ne veut pas dire d'exclure le reste du corps pour autant. À cette étape vous avez la liberté d'explorer différentes manières de toucher, de caresser, de palper, de pétrir, d'effleurer les organes génitaux de votre partenaires. Il est intéressant d'inclure les testicules et les poils pubiens chez les hommes, et les grandes et les petites lèvres, ainsi que le clitoris et les poils pubiens chez les femmes. Après avoir complété cette étape à quelques reprises, vous pouvez explorer le vagin de la femme à l'aide de vos doigts en faisant de légère pression sur les parois vaginales. Soyez à l'écoute de vos sensations ainsi que de ceux de votre partenaire. C'est une occasion unique d'explorer, de jouer, de sortir des touchers que vous connaissez. Le but n'est pas d'amener l'autre à l'orgasme mais bien d'amener l'autre à sentir son plaisir. Cette étape ne doit pas mener vers une pénétration ou une relation sexuelle complète.

Il est très important de communiquer et d'échanger après cet exercice. C'est le meilleur moyen de vous assurer que votre partenaire sache ce que vous aimez, et en plus ça vous responsabilise face à votre plaisir.

*''Le sexe est l'abrégé du plaisir''
Lowen*

