

La méthode Sensate Focus pour une sexualité plus épanouie

Et si on vous disait qu'il existe une méthode qui permet de se concentrer sur les **sensations physiques** plutôt que sur la performance ? Le tout en mettant l'accent sur la force de l'instant présent, plutôt que de courir après l'orgasme.

Le **Sensate Focus** a aussi été reconnu pour son succès dans le traitement de divers **problèmes intimes** tels que la dysfonction érectile, [l'éjaculation précoce](#), le [manque de désir sexuel](#), le vaginisme et l'anorgasmie chez les femmes, ou la redécouverte de la sexualité après une grossesse. Ça a l'air génial, non ? On vous explique tout dans cet article.

Qui sont Master & Johnson, les fondateurs du Sensate Focus ?

Le **Sensate Focus** est une technique de **thérapie sexuelle** développée par les sexologues américains William Masters et Virginia Johnson dans les années 1960.

Ce sont deux **pionniers de la sexologie moderne** qui ont révolutionné notre compréhension de la sexualité humaine de 1957 à 1965. Ils ont mené des études innovantes pour observer directement les réactions du corps pendant l'excitation et l'orgasme. Grâce à leurs recherches, ils ont créé le célèbre modèle en quatre phases de la réponse sexuelle : excitation, plateau, orgasme et résolution.

Leur livre de 1966, [Human Sexual Response](#), a brisé de nombreux tabous et reste une référence incontournable pour **comprendre la sexualité** de manière plus ouverte et scientifique.

Leur méthode a d'ailleurs choqué l'Amérique puritaine des sixties, car ils ont été les premiers scientifiques à observer des individus avoir des rapports sexuels.

Grâce à cette méthode de collecte de données, ils ont prouvé que la taille du clitoris ou du pénis ne joue en rien dans la **performance sexuelle**, que vieillir ne signifie pas la mort de la **vie sexuelle** ou encore que la femme ne jouit pas moins que l'homme.

Sans leur travail, l'approche de [la sexualité positive](#) n'existerait pas et Puissante encore moins. Merci à ce duo de choc d'avoir ouvert la voie à la [normalisation du plaisir](#).

Les bienfaits de la méthode Sensate Focus

Cette méthode enseignée dans les **cours de sexologie** consiste en une série d'exercices où l'on explore le toucher et les sensations corporelles.

Au départ, l'approche est non sexuelle, puis elle devient progressivement **érotique**, en [évitant d'abord toute pénétration](#). L'objectif est **d'encourager la communication**, la découverte mutuelle et le développement d'une connexion émotionnelle et physique profonde.

Le **Sensate Focus** se structure en quatre étapes, chacune composée de 6 séances d'une durée allant de 25 minutes minimum à 40 minutes maximum.

Chaque séance implique une ou un masseur.euse et une ou un massé.e, alternant les rôles entre vous et votre partenaire.

Il est essentiel de bien suivre le protocole du **Sensate Focus**, ce qui signifie que l'intégralité de la séance, y compris le déshabillage, la douche, le séchage et le massage, doit se dérouler dans le **silence**.

Même si vous mourrez d'envie de murmurer des jolies phrases dans l'oreille de votre partenaire, soyez patiente !

Cet outil thérapeutique permet de :

- **Moins se mettre la pression**
En se concentrant sur les sensations plutôt que sur les résultats, on dit bye-bye à l'anxiété de performance.
- **Améliorer la communication**
Vous apprenez à exprimer ouvertement vos préférences, vos sensations et ce qui pique votre curiosité sensuelle.
- **Renforcer la connexion émotionnelle**
Ces exercices aident à vous connecter émotionnellement à votre intimité. Bonus : En explorant les corps l'un de l'autre, vous renforcez aussi la connexion physique et l'affection.
- **Redécouvrir le plaisir**
Sans la pression de « faire les choses bien », vous pouvez savourer les sensations et vous ancrer davantage dans l'instant présent.
- **Résoudre des dysfonctions sexuelles**
La méthode **Sensate Focus** est une alliée de choix pour résoudre [une baisse de libido](#), une lubrification timide ou encore l'éjaculation précoce chez les hommes.
- **Booster la conscience corporelle**
Vous devenez plus conscient de votre propre corps et des sensations de votre partenaire.

- **Partager des expériences positives**

Les couples créent ensemble des expériences sexuelles positives et agréables.

- **Jouer d'une parenthèse calme et relaxante**

Plutôt que de vous lancer dans une course effrénée à l'orgasme, vous prenez le temps de kiffer et qui sait, la détente vous inspirera peut-être des étincelles de créativité érotique.

*“ Essayez **d'éviter d'être dans le jugement ou l'évaluation**.*

La pensée jugeante vous enferme : était-ce bien ? ennuyeux ? extatique ?

La pensée évaluative — c'est-à-dire le jugement qui se produit pendant que quelque chose se déroule, et non une fois que c'est terminé — est encore plus contre-productive, car elle vous place dans la position d'un observateur plutôt que d'un participant. Un cerveau qui observe est empêché de vivre pleinement l'expérience : il pense trop et ressent trop peu.”

extrait de Heterosexuality, William Masters et Virginia Johnson, 1994

En déplaçant l'attention de la performance vers le plaisir sensoriel, le **Sensate Focus** vous permet de mieux **comprendre vos désirs et vos réponses corporelles** et ceux de vos partenaires. Mais également de renforcer l'intimité au sein du couple et l'acceptation de vos sensations.

Sensate Focus : passons à la pratique !

Phase 1 : Exploration non sexuelle

L'objectif est de **créer un environnement de détente**, de pleine conscience et d'exploration de chacun sans aucune pression sexuelle. Juste un moment à deux d'intimité qui permet de se découvrir, d'explorer le corps de l'autre, de faire des caresses.

Le but ici n'est pas d'attendre une réaction sexuelle en face, mais de **découvrir de A à Z le corps de votre partenaire** : la partie la plus dure, la plus molle, la plus chaude, froide et bien plus encore. C'est une véritable exploration sensorielle !

1. Prenez une douche ou un bain.
2. La ou le masseur.euse déshabille la ou le massé.e.
3. La ou le massé.e commence à prendre sa douche, la ou le masseur.euse se déshabille et rejoint son ou sa partenaire. La personne qui masse nettoie et savonne entièrement son ou sa partenaire.
4. Une fois la douche ou le bain terminé, les deux partenaires sortent. Le ou la masseur.euse essuie la personne qui se fait masser.

5. La ou le massé.e va s'allonger nu.e sur le lit, positionné sur le ventre de préférence.
6. La personne qui masse s'essuie à son tour et rejoint son ou sa partenaire.
7. Il ou elle entreprend le massage avec de l'huile sur l'intégralité du corps, des pieds jusqu'aux épaules.

A la fin de cette première étape, chacun.e partage son retour et **exprime ses ressentis** sur ce qu'il ou elle a aimé, pas aimé, les parties du corps qui ont eu le plus de sensations. Après 6 séances, lorsque ce niveau est terminé, n'hésitez pas à essayer de savoir si cette expérience vous a rapproché. Vous pourrez ensuite passer au niveau 2.

Phase 2 : Intégration du principe de fantasme

Le principe de la phase 2 se rapproche du niveau 1 avec, en plus, **l'intégration du fantasme**. On garde l'étape de la douche ou du bain, du massage, mais avec une **notion plus sensuelle** dans l'esprit des deux partenaires.

Cette fois-ci, la personne massée **exprime ce qu'elle ressent** sur le moment. Insistez en particulier sur ce qui vous fait plaisir.

Vous pouvez inclure les zones génitales, sans que cela soit de la masturbation, plutôt du « *teasing* » et de la sensualité.

À la fin des séances, il est toujours important de dire **ce que vous avez ressenti** durant l'expérience. Vous pouvez même échanger sur les préférences : avez-vous préféré la première ou la deuxième phase ?

Phase 3 : Intégration des zones érogènes

Plus vous êtes à l'aise, plus vous pouvez commencer à **inclure les zones érogènes** dans vos explorations.

Tout en gardant les étapes de la phase 1, **intégrez des caresses** de plus en plus sexuelles dans le but de [masturber votre partenaire](#).

Gardez à l'esprit que **l'objectif n'est toujours pas d'avoir un orgasme** ou d'en donner un, mais de continuer à se familiariser avec les [zones érogènes](#).

Durant cette étape, le *feedback* est toujours le bienvenu. Partagez votre **ressenti physique**, mais aussi les émotions qui vous traversent au fur et à mesure que vous avancez dans les étapes.

Phase 4 : Introduction des relations sexuelles

Lors de cette toute dernière étape, il est important de reprendre les étapes précédentes **avant d'arriver à l'acte sexuel** en lui-même.

Pour récapituler ici, vous prenez une douche ou un bain ensemble, vous vous massez, vous commencez les [massages plus sensuels](#), puis la masturbation, et c'est à ce moment que vous pouvez inclure la **pénétration et le rapport sexuel**.

Ce niveau permet de **s'abandonner complètement au plaisir**. Et une dernière fois, toutes en chœur, ce n'est pas une course à l'orgasme, mais au plaisir ressenti tout au long de l'expérience.

Nos meilleurs conseils pour se lancer dans le *Sensate Focus*

Créer un environnement de détente et d'intimité

Choisissez un **endroit confortable et agréable** pour en parler avec votre partenaire.

Lorsque vous vous lancez dans l'exploration, vous pouvez même ajouter des bougies, une lumière tamisée, ou de la musique douce pour créer une **ambiance relaxante et safe** dans laquelle vous vous sentez bien.

Convenir ensemble de la fréquence

Avant de débiter les sessions, prenez le temps **d'échanger avec votre partenaire**. Il est temps de partager ce qui vous inspire, ce qui vous effraye peut-être un peu plus et tout ce qui vous vient à l'esprit concernant le **Sensate Focus**. Choisissez ensemble [votre huile de massage](#) et discutez de **l'ambiance** que vous souhaitez créer.

Vous devez aussi convenir de la **fréquence** de ces pratiques.

Certains couples préfèrent le faire de manière régulière, tandis que d'autres peuvent opter pour des séances plus ponctuelles. Trouvez ce qui convient le mieux à votre relation et à vos emplois du temps respectifs.

En établissant ces bases dès le départ, vous créerez un **environnement de confiance** plus propice à l'expérience.

Se concentrer sur l'expérience plutôt que sur les obstacles

Le **Sensate Focus** n'est pas seulement réservé à la thérapie sexuelle ; c'est une méthode qui peut **enrichir l'intimité** de chacun.e.

En se concentrant sur le moment présent grâce à la pleine conscience, cette méthode aide à se détacher des distractions et des soucis extérieurs. Cela permet non seulement de [réduire le stress et l'anxiété](#), mais aussi d'améliorer la connexion avec soi-même et avec les autres.

En pratiquant le **Sensate Focus**, vous développez une meilleure sensibilité aux sensations physiques et émotionnelles, ce qui favorise des interactions plus authentiques et enrichissantes.

Que ce soit lors des repas, au travail ou dans les relations personnelles, cette approche peut transformer la manière dont vous **appréhendez les situations stressantes**.

Elle encourage à savourer pleinement chaque instant, à être plus présente et à apprécier plus intensément les petits plaisirs de la vie.

Le Sensate Focus après un accouchement ?

Après un accouchement, **reprendre une vie sexuelle** "normale" et épanouie peut être [un vrai défi pour certaines femmes](#).

Entre la guérison des tissus, les montagnes russes hormonales, la fatigue et les nouvelles responsabilités de parent, ce n'est pas toujours simple. S'ajoutent à ce cocktail, la **sécheresse vaginale** due à la baisse des **œstrogènes** et le manque de sommeil et les rapports sexuels deviennent moins confortables en parallèle d'une **libido en berne**.

Pour mieux comprendre cette période post-partum, l'Université de Téhéran a mené [une étude](#) auprès de femmes âgées de 18 à 34 ans.

Huit semaines après des interventions ciblées, comme la méthode **Sensate Focus**, les participantes ont montré des améliorations significatives dans leur *sexlife*. Elles ont rapporté une **augmentation de leur satisfaction sexuelle**, **moins de douleur** pendant les rapports et une meilleure **connexion émotionnelle** avec leur partenaire.

Ces résultats montrent que des approches adaptées peuvent vraiment aider à **surmonter les obstacles post-partum** et à retrouver une vie sexuelle au top.

Le **Sensate Focus**, c'est bien plus qu'un simple **exercice thérapeutique** pour surmonter les difficultés sexuelles. C'est une invitation à **redécouvrir la sexualité** avec son ou sa partenaire d'une manière profonde et intime tout en ayant pleine conscience de son propre corps et de ses désirs.

Cette pratique se rapproche du principe de [slow sex](#) qui met l'accent sur l'instant présent plutôt que sur la course à l'orgasme. Si le **Sensate Focus** vous plaît, vous pouvez aussi tenter de remettre de la conscience dans votre sexualité !

