

# LE JEU DES 3 MINUTES

• pour 2 personnes •

Dr. Betty Martin  
www.bettymartin.org

Deux questions, chacune étant une offre.

Tour à tour, chaque personne offre quelque chose à l'autre (dans n'importe quel ordre).

**Offre #1: Comment aimerais-tu que je te touche pendant 3 minutes?**

*[S'il te plaît, gratte-moi le dos, fais-moi des bisous dans le cou, mords-moi les oreilles, prends-moi dans tes bras, etc.]*

**Offre #2: Comment aimerais-tu me toucher pendant 3 minutes?**

*[Est-ce que je peux toucher tes bras, explorer ton dos, jouer avec tes cheveux, etc. - N'offrez pas de donner quelque chose, comme un massage. Ceci est pour votre plaisir.]*

Quand vous offrez, c'est un cadeau que vous faites. Négociez si nécessaire. Ne donnez jamais plus que ce que vous êtes prêt(e) à donner.

Chacun des quatre tours du jeu crée pour vous un rôle différent. Soit vous faites l'action, soit c'est l'autre qui fait l'action – et soit c'est pour vous, soit c'est pour l'autre.

Ces deux facteurs se combinent de quatre façons:

- Vous faites l'action et c'est pour vous (Prendre)
- Vous faites l'action et c'est pour l'autre (Servir)
- L'autre fait l'action et c'est pour vous (Accepter)
- L'autre fait l'action et c'est pour l'autre (Permettre)

Chaque quadrat est plaisant, représente un défi différent, va vous apprendre quelque chose de différent sur vous et vous permettra d'accéder à un aspect différent de vous-même et de votre sexualité.

Le but est de les distinguer. Posez-vous la question: Pour qui est-ce? Allez lentement, commencez par des tours courts et par des parties du corps neutres (non érogènes et/ou sexuelles).

## Le quadrant Permettre

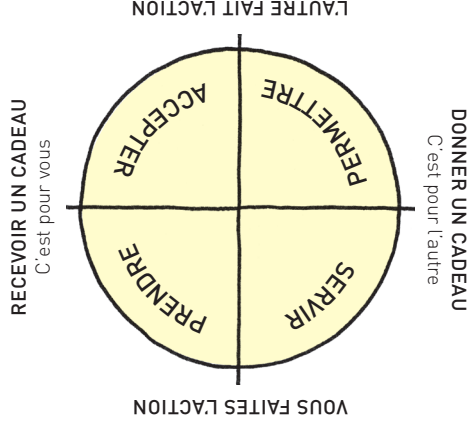
C'est très facile pour certaines personnes, et très difficile pour d'autres; selon si vous êtes conscient-e que vous avez le choix de la façon dont vous vous faites toucher. Permettre est une manière de donner. Le cadeau que vous faites est l'accès à votre corps. Mettez de côté ce que vous préférez. Restez responsable de vos limites.

### Pour Permettre:

1. Prenez un instant pour considérer vos limites. Demandez-vous: Est-ce que c'est un cadeau que je suis prêt-e à donner de tout mon cœur?»
2. Attendez un «Oui!» retentissant.
3. Si vous hésitez, c'est probablement pour une des raisons suivantes :
  - vous avez besoin de plus d'informations
  - c'est un «Non» qui attend d'être entendu par vous-même
  - si vous mettez une certaine limite, ce serait un «Oui»; demandez-vous quelle est cette limite.
4. Dites «De rien!»

Essence: Permettre aux autres d'agir, tout en respectant vos propres limites.

Les deux facteurs se chevauchent de cette façon:



## Le quadrant Prendre

C'est difficile pour presque tout le monde! Cela semble souvent bizarre, hors-de-portée ou effrayant. Lorsque l'on "Prend", le cadeau que l'on reçoit est l'accès au corps de l'autre, et c'est un véritable cadeau. Afin de pouvoir recevoir ce cadeau, vous devez arrêter d'essayer de «donner».

### Pour Prendre:

1. Demandez à votre binôme quelles sont ses limites, et respectez-les totalement.
2. Prenez votre temps pour ressentir quelle partie de leur corps vous souhaiteriez toucher.
3. Demandez «Puis-je...?» et non «Voudrais-tu que...?»
4. Utilisez vos mains pour ressentir, non pas pour servir. Bougez lentement; plus vous irez lentement, plus vous ressentirez. Essayez de ressentir les formes et les textures.
5. Quand vous commencez à donner, rappelez-vous que c'est pour vous.
6. Dites «Merci!»

Essence: Agir pour votre propre bénéfice.

## Le quadrant Accepter

La plupart des gens appellent cela «recevoir», mais ce n'est pas la seule manière de recevoir. Prendre est également une manière de recevoir.

### Pour Accepter:

1. Mettez la priorité sur vous. Mettez de côté ce pour quoi vous êtes «ok» et ét visiez plutôt quelque chose de «merveilleux».
2. Prenez tout le temps qu'il faut pour remarquer ce que vous aimez. C'est la partie la plus importante, et souvent la plus difficile.
3. Demandez de la façon la plus directe et spécifique possible. Pas de sous-entendus, pas de «peut-être», ou de «c'est égal, comme tu veux».
4. Arrêtez d'essayer de «donner» une bonne expérience à votre «donneur ou donneuse».
5. Changez d'avis à n'importe quel moment (et demandez quelque chose de différent).
6. Dites merci!

Essence: Recevoir les bénéfices des actions des autres.

## Le quadrant Servir

La plupart des gens appellent cela «donner», mais ce n'est pas la seule manière de donner. Permettre est aussi une manière de donner.

### Pour Servir:

1. Mettez de côté ce que vous préférez (y compris la réponse que vous souhaiteriez entendre).
2. Demandez ce que votre binôme veut – et attendez la réponse. Créer de l'espace pour leur choix est la partie la plus importante.
3. Décidez si vous êtes d'accord et capable d'accéder à leur demande. Honorez vos limites. Demandez-vous: «Est-ce que c'est quelque chose que je peux donner de tout mon cœur?»
4. Si c'est le cas, faites-le du meilleur que vous pouvez.
5. Dites «De rien»!

Vous contribuez à leur expérience. Le cadeau que vous donnez est votre action.

Essence: Agir pour le bénéfice des autres.