

Les apports de la sexothérapie : Habilités et amélioration de la fonction sexuelle, mais encore ?

www.psychosexologue.ch

Approches Sexocorporelle & Psychosexologie Positive



Séverine Murner

Psychologue FSP, Sexologue, Photographe thérapeutique

Automne 2017

Les apports de la sexothérapie : Habilités et amélioration de la fonction sexuelle, mais encore ?

www.psychosexologue.ch

Une Sexothérapie vise une prise en charge globale de la personne, de son histoire, de son vécu, de son développement personnel. Toute atteinte de la fonction sexuelle touche à l'individu à plusieurs niveaux, à la fois sur le plan physique (il s'agit d'une fonction corporelle), sur le plan psychologique (image de Soi en tant qu'être sexué), et sur le plan relationnel (avoir des rapports sexuels ne se faisant pas uniquement seul(e), mais à deux). Le symptôme emmené par le/la patient(e) est observé et travaillé dans un aspect psychique et corporel, dans la globalité de la personne.

Le fonctionnement global d'une personne se retrouve tant dans ses schémas, comportements, habitudes,... Et tout se retrouve en lien : son corps et l'utilisation qu'il en fait, sa sexualité, son mode de fonctionnement relationnel et sexuel,... Il s'agit de mettre en lumière avec la personne ses modes de fonctionnements et de créer des liens clairs, faisant ainsi ressortir ce qui peut être problématique dans ce fonctionnement. Cette thérapie vise à offrir à chacun les outils nécessaires au changement, avec le soutien du thérapeute, et un pouvoir d'action efficace par soi-même dans le vie de tous les jours ! Elle apporte, au-delà de l'amélioration des rapports et de la fonction sexuelle, des compétences motrices, des habiletés pour la gestion du stress, des compétences relationnelles,... à utiliser sans modération dans un chemin vers l'équilibre et le bien-être dans tous les domaines...



La clé de voûte de l'approche sexologique repose sur une prise en charge de la totalité de la personne et **de sa propre logique de système**. Il ne s'agit pas uniquement d'évaluer le symptôme mis en avant, mais également de repérer les éléments qui en ont déclenché son apparition, ou son maintien, ainsi que les répercussions individuelles, relationnelles ou conjugales qui en découlent pour aider la personne au mieux, en tenant compte de l'ensemble des facteurs en cause.

L'objectif à atteindre est le mieux-être de la personne, qui ne signifie pas toujours « guérison », au regard d'un fonctionnement sexuel normal ou supposé tel, mais parfois simplement une amélioration du vécu sexuel et subjectif, pour la personne, son mode de fonctionnement et ses relations. Une sex-thérapie donne également l'information et le soutien nécessaire à tout changement et évolution au système sexuel et amoureux.

Outils Thérapeutiques

De multiples outils ciblés et adaptés aux différences inter-individuelles sont proposés. Fervante admiratrice des approches intégratives, je complète volontiers mes thérapies par des outils provenant d'autres approches comme la SexoCorporelle, la Systémique, la PsychoSexologie Positive, la thérapie narrative, la thérapie cognitivo-comportementale, l'EFT ou encore les thérapies alternatives telles que la massothérapie, la respiration, la posturologie, la phytothérapie ou les énergies, en collaboration avec des thérapeutes formés. Des exercices ou des supports peuvent être proposés et la thérapie est adaptée selon la personne, englobant les composantes physiologiques, cognitives, relationnelles et personnelles.

Artiste dans l'âme, j'utilise également la photographie thérapeutique pour aider les personnes à faire ressortir leurs capacités, leurs forces, leur beauté, et à travailler sur l'image de Soi. Lien internet : www.musé-art.ch

Approche Sexo-thérapeutique utilisée :

Tirée de réflexions et d'observations mûres, l'approche **Sexocorporelle** apporte une efficacité et une précision dans la relation d'aide. A ce jour, des milliers d'hommes, de femmes et de couples de tous âges ont pu en bénéficier, en améliorant leur qualité de vie mentale, sexuelle, amoureuse et leur système relationnel. Cette approche offre des outils et **des moyens concrets et efficaces**. Les sexothérapies réalisées dans cette approche sont de court à moyen terme, selon les difficultés. L'aide se fait à différents niveaux : pensées, émotions, habiletés corporelles, gestuelle, posture, apprentissages, habiletés à entrer en relation avec le/la partenaire,... Elle évalue la difficulté sexuelle, explique le bilan de l'évaluation afin de comprendre ses difficultés et son fonctionnement actuels, explique les objectifs de traitement, pour permettre une adhésion cognitive et émotionnelle, met en place l'intégration et l'apprentissage des habiletés corporelles et relationnelles.

La **PsychoSexologie Positive** constitue une synthèse des recherches effectuées au cours des vingt dernières années sur le fonctionnement et la sexualité des couples heureux à long terme et présente les dynamiques conjugales et sexuelles selon trois points de vue complémentaires : celui du couple, celui de la femme et celui de l'homme. L'accent est mis sur la dimension psycho-émotive de la relation conjugale et sur la physiologie, la pathologie et la normalité dans un continuum du fonctionnement sexuel.

Pour qui, pour quoi ? Par exemple....

Education sexuelle, Santé sexuelle

Gestuelle, posturologie, image corporelle

Problématiques du couple

Conflits

Phases de crise

Médiation

Adultère

Maintenir et Relancer le désir

...

Problématiques liées à la sexualité de l'individu

Dysfonctions érectiles

Ejaculation précoce

Baisse du désir sexuel

Absence du désir sexuel

Anorgasmie

Dépendances

Pratiques sexuelles atypiques

Rapports douloureux

Toutes problématiques liées à la sexualité ...

Retrouver une sexualité et les liens après la maladie

Lien à son corps coupé

Phases de la vie

Accompagnement problématiques liées au Coming-Out /Coming-In

Violences

Image de Soi, Estime de Soi, Confiance en Soi

Désir de lien aux autres

Coaching relationnel

... Et bien plus encore !

Objectif d'une sexothérapie :

• Counselling, éducation et conseil

– Interventions psychosociales axées sur le développement et le maintien de la santé sexuelle

• Médecine sexuelle

– Intervention médicale et psychosociale axée sur le traitement des dysfonctions sexuelles et la santé sexuelle

• Psychosexologie

– Interventions de type psychothérapeutiques spécifiquement axées sur le traitement des personnes se plaignant de difficultés sexuelles

• Approches de type rééducation

– Interventions somatiques et posturales spécialisées sur le périnée, la respiration, la posture, les mouvements corporels et les rythmes