

AMÉLIOREZ VOTRE QUOTIDIEN

6€50

SOPHROLOGIE

SOPHROLOGIE

PRATIQUES ET PERSPECTIVES

N°26

10
pages pro

- **La sophrologie en entreprise
pour développer les soft skills**

L'influence de nos expériences
sur notre perception

- **Quel sens donner à sa vie ?**

- **La sophrologie entre à l'ENA**

Sophrologie et sexologie :
retrouvez le plaisir
sensuel et érotique

**« JE SUIS SOPHROLOGUE
MAIS JE NE PEUX RIEN FAIRE
À VOTRE PLACE »**

Éditions
SOTECA

M 05004 · 26 · F · 6,50 € · RD



N°26 · JANV. - FÉV. - MARS 2020

EN COUVERTURE |

En quoi la combinaison de la sophrologie et de la sexologie favorise-t-elle le développement du potentiel sensuel et érotique ? Le Sensate Focus (SF) est un outil fréquemment prescrit par les sexologues pour accompagner les patients vers une rééducation sexuelle. Cette méthode a été conçue par William Master (1915-2001) et Virginia Johnson (1925-2013), pionniers en matière de sexologie humaine. Le SF invite à retrouver le plaisir du toucher sensuel dans le couple, et à instaurer de la confiance entre les deux partenaires. Lorsque la sophrologie vient l'enrichir, cette méthode est promesse de résultats très encourageants.

*Évelyne Roussillon, sophrologue et sexologue, formatrice à l'ISRA,
article supervisé par le Dr Iv Psalti*

LA SEXOLOGIE

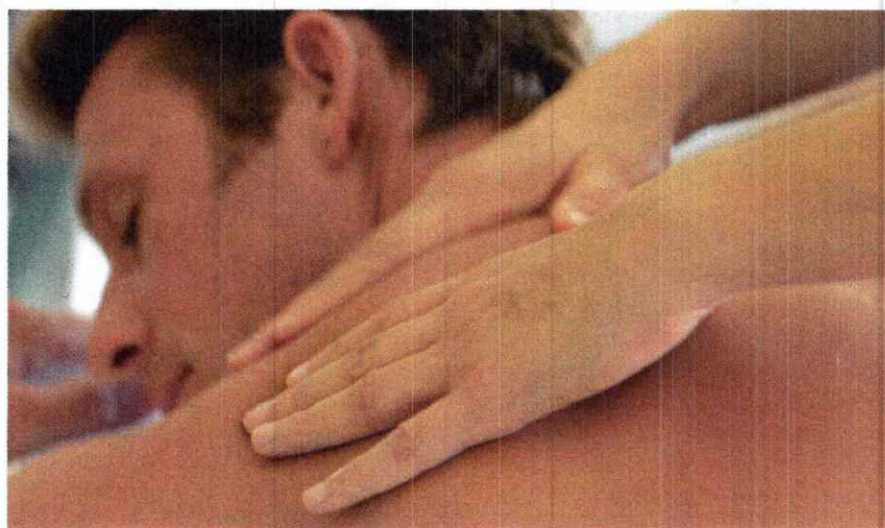


SF pourrait se traduire par « focalisation sur les sensations ». Voici son déroulé en quatre étapes, inspiré des écrits du Dr. Iv Psalti ⁽¹⁾.

Étape 1 :

Massage non sexuel de détente et lâcher-prise

Avant que le massage ne commence, les consignes sont rappelées : pas de recherche d'excitation, pas de baiser, ni de chatouilles ou de toucher des zones génitales, durée d'environ 45 mn. Le regard est intermittent. Le massé s'allonge sur le ventre et s'installe dans une respiration profonde favorisant ainsi la détente et l'attention sur ses sensations, tout comme le masseur afin d'être pleinement présent. Le massage s'effectue avec de l'huile, des pieds aux épaules, dans un mouvement de lenteur, propice à l'émergence des phénomènes et une alternance de pressions et non pressions. Présent à son corps, le massé guide le masseur en exprimant ou manifestant ses sensations. Il s'installe ensuite sur le dos, et est massé des pieds jusqu'au visage en contournant le sexe et les seins. À la fin du massage, est proposée une pause d'intégration et l'expression du vécu des deux partenaires (les plaisirs et difficultés potentiellement rencontrés). Ce massage est répété six fois, chaque partenaire sera trois fois masseur et massé, le massage retour ne se pratique pas immédiatement. Les partenaires rédigent, chacun sur un cahier, leur vécu pour chaque expérience. Lorsque le niveau 1 est terminé, les deux partenaires indiquent si les six séances leur ont permis de se rapprocher et de partager du plaisir et de la complicité. Après avoir échangé avec le thérapeute, ils passent au niveau 2.



© PHOTONSTOP / J.-C. & D. PRATT

En tant que praticienne sophro-psycho-sexologue, je propose aux personnes que j'accompagne, des séances de sophrologie pendant lesquelles se préparent au SF, notamment en apprenant à utiliser une respiration ample et profonde dans la région abdominale, qui leur permettra de se détendre pendant le massage, et d'être plus présentes à leur corps. Pour cela, je les initie également à la sophronisation de base ⁽²⁾ qui entraîne au lâcher-prise avec toute volonté particulière, si ce n'est la présence au corps et le fait d'accepter de prendre du temps pour soi. Je fais également expérimenter différentes pratiques de relaxation afin que les personnes apprivoisent la détente. Je travaille aussi avec le Sophro Déplacement du Négatif ⁽³⁾ (SDN), qui libère le corps et le mental de tout ce dont ils n'ont pas besoin dans l'instant, notamment les tensions inutiles mais aussi idées préconçues et pensées parasites diverses. Une fois ces pratiques répétées, les personnes pourront commencer l'expérience du SF avec confiance.

(1) Docteur en sciences biomédicales, sexologue clinicien, thérapeute de couple.

(2) Technique de base courte.

(3) Technique courte qui consiste à évacuer ou mettre entre parenthèse le négatif.

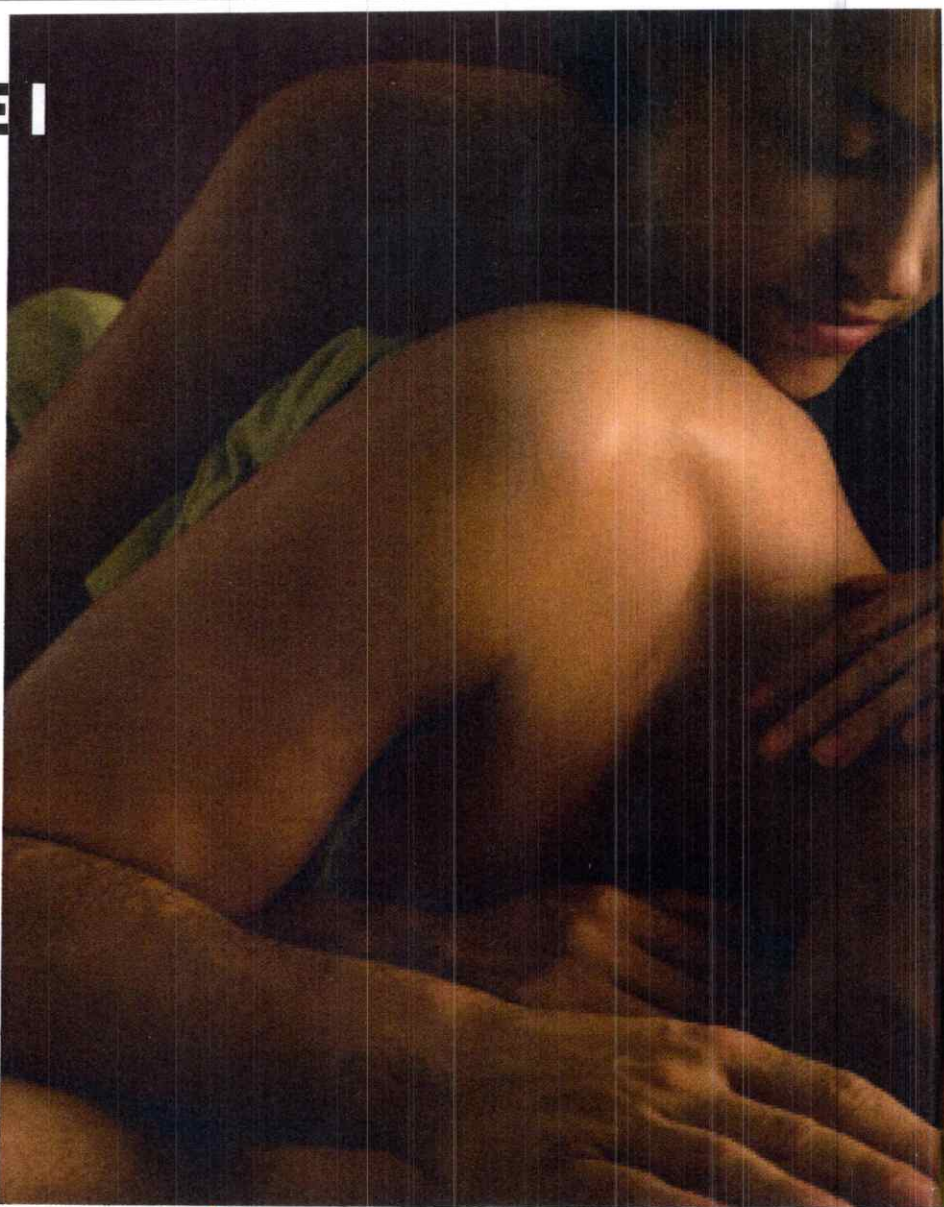
Étape 2 :

Exploration et curiosité des zones génitales

Le protocole de démarrage est identique, et plus court. À la fin du massage de la face antérieure, le masseur explore les zones génitales du massé comme si c'était la première fois, sans intention d'excitation, en massant, tapotant, effleurant. Le massé dans une respiration profonde, se laisse découvrir dans sa nudité et guide pour explorer ses ressentis, s'autorise à demander. Pause d'intégration finale et partage des vécus en fin d'expérience. Les consignes sont identiques, et les zones génitales sont privilégiées. Dans son cahier, chacun précisera en outre, s'il a préféré le niveau 2 au 1 avec ses raisons. Après avoir échangé avec le thérapeute, ils passeront au niveau 3. Cette étape permet de rendre accessible son sexe, dédramatiser les peurs et inclure le jeu de l'exploration et de la curiosité dans le contact intime. Elle invite au lâcher-prise, à la libération de toute volonté d'érection, de performance, de lubrification, d'orgasme. Dans ma pratique d'accompagnement, je propose avant cette étape des entraînements à la relaxation dynamique du 1^{er} degré⁽⁴⁾ (globalité du corps et zone du bassin et périnée, touchés et mouvements accompagnés de respiration et contractions) afin de se réapproprier son corps, sa région pelvienne et ses sensations. Je propose également de découvrir la RD2⁽⁵⁾ afin de renforcer d'une part l'accès aux cinq sens et d'autre part l'image corporelle et d'accepter plus facilement le regard de l'autre sur soi. La notion de phénoménologie proposée en sophrologie est aussi fondamentale, car elle invite à redécouvrir toujours comme si c'était la première fois, à accueillir ce qui émerge sans intention particulière. Chaque expérience est nouvelle et différente. Une fois ces pratiques répétées, je propose de vivre l'étape 3 du SF.

(4) Technique longue de sophrologie qui comprend un ensemble de stimulations corporelles.

(5) Idem.



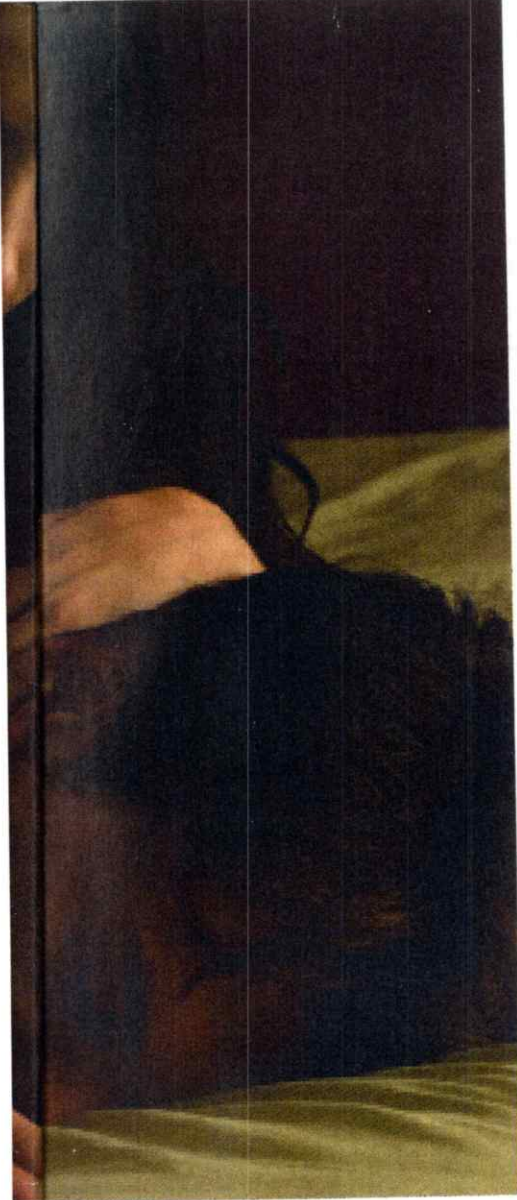
© PHOTONSTOP / FREDERIC CIRIOU / ES

Étape 3 :

Rencontre sensuelle et érotique des zones génitales

Le masseur recherche le plaisir érotique de son partenaire en massant ses parties génitales après la globalité du corps. Si madame est massée, le masseur très délicatement explore la vulve, le vagin et la zone G tout en tenant compte du guidage notamment si madame est sujette à des douleurs ou des peurs. La communication intime entre les partenaires est fondamentale, l'un ne peut deviner pour l'autre. Madame explore l'ensemble du sexe de monsieur, pénis, testicules, périnée ce qui permet d'étendre les sensations. Il n'y a pas de volonté d'érection ou d'orgasme : ce qui libère monsieur de son angoisse de performance, et l'entraîne à simplement accepter de recevoir et de prendre du plaisir. Les consignes sont identiques, il n'y a pas de pénétration avec le sexe ou objet pendant cette séance. La durée est d'une heure minimum. Le niveau 3 permet de (re)découvrir le plaisir de l'excitation sexuelle et d'inclure la notion d'abandon au plaisir dans la détente. La tenue du cahier se poursuit, la préférence pour le niveau 3 au 2 et les raisons. Après avoir échangé avec le thérapeute, ils passeront au niveau 4.

Avec la sophrologie, je prépare à cette étape, par exemple (et selon les personnes) en travaillant sur les peurs, de la douleur, de la pénétration, de la perte de contrôle, mais aussi sur l'anhédonisme et la capacité à s'autoriser à prendre du plaisir (croyances, valeurs) et à en demander. L'entraînement aux phéno-descriptions est enrichissant car il apprend à exprimer ses ressentis, ses blocages, ses besoins. Les personnes sont ainsi préparées à vivre l'étape 4.



© PHOTONSTOP / MARIN / PHOTOALTO

Étape 4 :

Rencontre sexuelle

Identique à l'étape 3, après avoir massé et caressé les parties génitales, les partenaires entrent dans une relation encore plus intime via la pénétration s'il y a consentement et désir. La pénétration sexuelle se fait très lentement et en position où la femme est sur l'homme. Elle prend ainsi soin de son clitoris et de ses sensations vaginales, et l'homme se détend. La lenteur lui permet de contrôler ses sensations d'excitation. La durée prévue est d'une heure minimum. Les regards sont intermittents.

Le niveau 4 permet d'accroître l'expérience des sensations et de (re)découvrir le plaisir de la pénétration sexuelle. Il permet aussi de partager la responsabilité du plaisir, chacun étant aussi responsable de son plaisir. La tenue du cahier se poursuit, en rajoutant sa préférence pour le niveau 3 ou 4, et ses raisons. L'entretien avec le thérapeute permet un bilan général sur les quatre étapes du SF. Les personnes célibataires ne disposant pas de partenaire peuvent avoir recours au massage tantrique auprès d'un(e) professionnel(le) du massage.

La préparation à cette étape se matérialise toujours avec de la détente et de la RD1 très lente, permettant d'appréhender différentes façons

d'investir son bassin et son périnée avec le mouvement, la tonicité de la région pelvienne tant pour monsieur que madame, favorisant ainsi le travail sur le ressenti, l'éjaculation précoce, tout comme la dysfonction érectile. Je propose aussi d'explorer la RD3⁽⁶⁾ pour les difficultés avec le regard intermittent, afin d'harmoniser les passages de l'intérieur vers l'extérieur. Le lâcher-prise, l'acceptation de son image corporelle, l'imaginaire érotique, le souvenir de situations de plaisir, la projection, sont autant d'entraînements sophrologiques préalables qui favoriseront l'accès à l'orgasme pour les personnes qui présentent des troubles. Ainsi combinés, la sophrologie et le SF permettent aux personnes de restaurer confiance en elles, en leur corps, leur partenaire, et leur capacité d'expression intime.

La formation professionnelle permet aux sophrologues désireux de développer leurs compétences en santé sexuelle, de comprendre les différents troubles sexuels et l'intérêt de la sophrologie pour vivre une sexualité responsable, épanouissante et réjouissante. ●

(6) Technique longue de sophrologie qui comprend un ensemble de stimulations corporelles.