JUIL. - SEPT. 2017 • N° 34

mieux pour moi

9 clés
pour une rentrée
ollement optimiste

Belle
mince et bio

Transformez
votre homme en
amoureux idéal

Ma sexualité
en mieux grâce
à la sophrologie

J'ai envie de manger moins, un peu, pas du tout de produits **d'origine animale**

Internet et applis comment rencontrer un homme prêt à s'engager ?

Courses les bons choix pour bien manger

Je me débarrasse **naturellement de mon mal de dos**

Coaching maintenant je m'épanouis au travail

Couple Je manipule mon chéri pour le meilleur

Je n'aurai **pas de crise cardiaque**

L 19316 - 34 - F: 3,30 € - RD

DANS LA SEXUALITÉ D'UN COUPLE, PETITS BLOCAGES OU GRANDES FRUSTRATIONS PEUVENT TROUVER REMÈDES AVEC BEAUCOUP DE DIALOGUE ET L'AIDE INATTENDUE DE LA SOPHROLOGIE. SPÉCIALISTE DANS CE DOMAINE, **CATHERINE ALIOTTA**[1] NOUS EXPLIQUE TOUT.

Ma sexualité en mieux grâce à la sophrologie

Nos ébats sont souvent trop courts

Jeanne, 34 ans : Pierre et moi sommes en couple depuis quatre ans. Nous sommes très complices et toujours collés l'un à l'autre. Il me faut toutefois admettre que je suis souvent frustrée lors de nos ébats. En effet, lorsque Pierre est excité, il lui arrive très fréquemment d'éjaculer quelques minutes après le début de notre relation. Je sens d'ailleurs qu'il se concentre pour ne pas jouir trop vite en ralentissant et en respirant profondément, ce qui a tendance à me perturber car j'ai l'impression que je dois me dépêcher de prendre du plaisir. Je n'ose pas trop lui en parler, de peur de le blesser, mais j'aimerais vraiment que nos relations soient plus enthousiasmantes.

Les conseils de Catherine Aliotta :
Dans la sexualité de Jeanne et de son compagnon, il y a une différence de durée, un problème que connaissent près de 65 % des hommes au cours de leur vie. Plutôt que de faire comme si de rien n'était, il faut en discuter ensemble afin que sur le long terme cette situation n'ait pas d'impact sur l'autre personne du couple. Le plus souvent, l'éjaculation rapide est due à une mauvaise gestion de l'excitation ou la conséquence d'un trop-plein de stress. Bien entendu, Pierre peut se tourner vers un sexologue si la situation s'éternise ou s'il en

LA SOPHROLOGIE NE PEUT PAS TOUT RÉGLER ÉVIDEMMENT, NOTAMMENT QUAND LE PROBLÈME EST UN TROUBLE FONCTIONNEL ET NÉCESSITE UN SUIVI MÉDICAL. MAIS ELLE PEUT AIDER À MIEUX GÉRER LES DOULEURS OU LES APPRÉHENSIONS.

ressent le besoin. Peut-être peuvent-ils faire durer les préliminaires pour passer à l'acte quand Jeanne sera très excitée. La sophrologie pourra aider Pierre à mieux gérer son stress, tandis que des exercices spécifiques pourront calmer son hyper-excitation. Au début, il se pourrait que Jeanne soit témoin des exercices mis en place et pratiqués pendant l'acte, mais nul doute qu'elle prendra cela avec bienveillance.

D'UN POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE, LA SOPHROLOGIE NE RÈGLE PAS LA CAUSE MAIS PEUT AIDER AU LÂCHER-PRISE, À GÉRER LES TENSIONS, À DOPER LA CONFIANCE ET L'ESTIME DE SOI DES PRATIQUANTS...

Je l'aime mais...

Philippine, 45 ans : Quand on est en couple depuis plus de 20 ans, comme c'est notre cas avec Jérôme, il est parfois difficile de se renouveler. La routine aidant, nos rapports sont devenus moins fréquents et moins passionnants à mon sens. Je sais que mon mari en souffre beaucoup et je m'en veux souvent de ne pas avoir spécialement envie d'aller plus loin qu'un simple câlin. Et pourtant, je suis sûre de mes sentiments, c'est l'homme de ma vie. J'ai simplement l'impression d'avoir laissé ma libido dans un coin parce que nous étions trop occupés à gérer toute notre petite famille. Pour nous, j'ai envie que les choses redeviennent comme avant.

Les conseils de Catherine Aliotta :
Philippine est face à ce que l'on peut caractériser de troubles du désir. Elle est plutôt entrée dans une routine où elle a plus besoin de réconfort que d'une sexualité intense avec son époux. Mais il faut qu'elle prenne conscience que le désir se cultive au quotidien, en prenant soin, par exemple, de son sommeil. C'est aussi en renouant avec ses fantasmes, ses envies que le désir renaîtra et qu'un contexte érotique autour du couple se remettra en place. La sophrologie pourra aider Philippine à comprendre ce qui freine son désir et peut-être y remédier (elle pourra être efficace en cas de fatigue ou de tensions liées au stress). Elle pourra aussi aider à réalimenter la "boîte à fantasmes" pour se reconnecter à cette envie de désir.

J'ai vraiment du mal à me détendre

Erica, 36 ans : Il y a trois ans, Bruno et moi avons eu le bonheur d'accueillir Basile. Nous sommes au comble du bonheur et pensons à avoir d'autres enfants. Le bémol, c'est que depuis mon accouchement, qui s'est avéré long et plutôt douloureux (les médecins ont eu recours à des forceps pour faire sortir mon fils), les rapports sont douloureux. De ce fait, j'avoue avoir tendance à fuir les rapports, même si cela ne m'empêche pas d'aimer sincèrement Bruno et de le désirer. Pendant la pénétration, j'ai souvent du mal à me détendre et à prendre du plaisir, alors qu'au contraire, j'adore les préliminaires. Bruno sent que je suis réticente et cela le vexe souvent, malgré mes explications. Comment faire pour retrouver la sérénité dans notre lit ?

Les conseils de Catherine Aliotta :
Les douleurs génitales récurrentes après l'accouchement ne sont pas rares. Elles peuvent être liées a des causes organiques. Aussi ne faut-il pas hésiter à consulter un gynécologue en premier lieu. Parfois, il s'agit d'une contraction excessive des muscles vaginaux et cela peut se régler en quelques séances de rééducation. Mais les douleurs peuvent aussi être d'ordre psychologique. Il faut alors réagir sans tarder pour ne pas, à long terme, développer une mauvaise estime de soi. La bonne nouvelle pour Erica, c'est qu'elle prend beaucoup de plaisir aux préliminaires alors qu'elle en profite. En sophrologie, il est possible d'atténuer les appréhensions liées à la pénétration en incitant à la détente physique et mentale, et en travaillant sur la capacité à lâcher prise pour faire monter le désir. Il est aussi possible de programmer mentalement le rapport sexuel pour qu'il se passe harmonieusement ensuite.

Je n'ai jamais connu l'extase

Laurie, 30 ans : Lorsqu'elles sont en groupe, les filles adorent parler de leurs histoires de sexe. Je suis plutôt de celles qui fuient ce genre de discussions car je n'ai pas vraiment de raisons de me vanter. Ma sexualité a commencé à l'âge de 15 ans. Je dirais donc que j'ai du recul et de l'expérience derrière moi. Malgré cela, je ne suis jamais parvenue à jouir une seule fois. Du plaisir, j'en ressens et souvent beaucoup, mais jamais jusqu'à l'explosion. Avant, je me disais que c'est parce que mes relations n'étaient pas très sérieuses. Mais je file le grand amour avec Benoît depuis presque deux ans et cela n'a rien changé.

Les conseils de Catherine Aliotta :
Malgré un vrai plaisir ressenti pendant l'acte sexuel, un quart des femmes ne connaissent pas la jouissance, sans que l'on puisse l'expliquer. Il n'y a pas de mécanisme fonctionnel, pas de règles précises et chaque femme est différente de ce point de vue. La seule chose admise, c'est que l'orgasme est tout à la fois une affaire physique et une affaire de chimie cérébrale. Parfois,

les femmes se mettent trop de pression de performance ou, influencées par la pornographie, sont trop orientées sur le plaisir de leur partenaire au détriment du leur. Pour découvrir ce qui stimule chez nous l'orgasme, l'auto-stimulation est souvent le moyen le plus efficace. Cela aide à mieux connaître son corps et à apprendre à lâcher prise le moment venu (pour cela la sophrologie sera efficace aussi, tout en aidant à se détacher de l'idée de performance). Continuer la masturbation pendant la pénétration peut également s'avérer très efficace.

La sophrologie peut aider au lâcher-prise

Mieux pour moi : En quoi consiste exactement la sophrologie ?
Catherine Aliotta : Il s'agit d'une méthode psycho-corporelle permettant de développer et d'optimiser son bien-être. Les pratiquants apprennent à se détendre en travaillant la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (imaginer des situations agréables avec beaucoup de détails comme, par exemple, la montée du désir en ce qui concerne la sexualité). Les séances se pratiquent seul ou en groupe et durent environ une heure. Une fois les exercices acquis, il est conseillé de les refaire à la maison. Vous trouverez un praticien sur les sites : trouverunsophrologue.fr et annuaire-sophrologues.fr.

Mieux pour moi : En quoi peut-elle améliorer notre sexualité ?
Catherine Aliotta : La sophrologie ne peut pas tout régler évidemment, notamment quand le problème est un trouble fonctionnel et nécessite un suivi médical. Mais elle peut aider à mieux gérer les douleurs ou les appréhensions. D'un point de vue psychologique, la sophrologie ne règle pas la cause mais peut aider au lâcher-prise, à gérer les tensions, à doper la confiance et l'estime de soi des pratiquants…

Mieux pour moi : Quels conseils donneriez aux couples dont la sexualité est bloquée ?
Catherine Aliotta : La première des démarches à faire dans le couple est d'amorcer le dialogue. Les problèmes sexuels, même liés à un trouble physique, ne peuvent pas se régler si on ne se parle pas. Tant que le ton et l'intention restent dans la bienveillance, il n'y aura pas de mal. De plus, il ne faut pas hésiter à s'adresser à un tiers (coach sexuel, sexologue, thérapeute de couple…). En matière de sexualité, il n'y a aucune règle, aucune norme. Chaque couple doit créer sa propre sexualité, qui convienne aux deux.

3 exercices de sophrologie à faire seul(e) ou à deux pour doper sa vie sexuelle

EN CAS D'ANGOISSE
Debout dans une pièce calme, inspirez puis bloquez votre respiration quelques secondes, contractez tous les muscles du corps, puis relâchez tout d'un coup sec. Recommencez 3 fois.

"LA PREMIÈRE DES DÉMARCHES À FAIRE DANS LE COUPLE EST D'AMORCER LE DIALOGUE. LES PROBLÈMES SEXUELS, MÊME LIÉS À UN TROUBLE PHYSIQUE, NE PEUVENT PAS SE RÉGLER SI ON NE SE PARLE PAS."
Catherine Aliotta

Pratiquer la sophrologie au quotidien

Une source de bien-être pour tous

STIMULER SES SENS

Seul ou à deux, installez-vous dans une position confortable pour passer en revue tous les points d'appui sur lesquels vous êtes. Cela vous permettra de vous sentir en sécurité pour lâcher prise. Inspirez profondément puis expirez tout en douceur comme dans une paille. Recommencez 3 fois. Reprenez ensuite contact avec votre corps et l'environnent qui vous entoure, puis ouvrez les yeux. Rien ne vous empêche en même temps de stimuler votre sensorialité avec des images plaisantes (la voix de votre partenaire, une douche coquine, une caresse, imaginer le corps de l'autre…). Seul, il vous faudra l'imaginer. À deux, le partenaire pourra jouer les guides.

JOUER L'HARMONIE PARFAITE

À deux, l'un devant l'autre, collez-vous autant que possible. Celui qui est derrière posera sa main sur le ventre de l'autre, de manière à sentir sa respiration et à pouvoir l'imiter. Après 4 ou 5 respirations, vous pourrez inverser les rôles.

Lorelei Boquet-Vautor

1/ Et auteure de Pratiquer la sophrologie au quotidien, une source de bien-être pour tous, *Éditions InterEditions, 176 pages, 17,90 euros.*