



La sexothérapie

La sexothérapie a pour objectif de bâtir un climat propice à la sexualité (ambiance détendue, érotisme). Cette thérapie passe par des expériences pour pallier aux problèmes rencontrés dans la vie de couple (problèmes d'érection, éjaculation précoce, vaginisme, baisse de libido)...

Son principe

Selon un rapport officiel de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé sexuelle est un facteur important du bien-être, aussi bien sur le plan mental que physique, de chaque individu. La sexothérapie permet de s'interroger sur les différents cas de troubles sexuels, pour avoir une relation de couple épanouie.

Ce n'est pas une thérapie de couple mais une branche de la sexologie. Elle a pour fin de rétablir le contact sexuel dans un couple. Cette pratique allie des séances en cabinet et une pratique à domicile.

Il est important de préciser que la sexothérapie accompagne les personnes atteintes de troubles sexuels de façon psychologique donc, non médicamenteuse ou chirurgicale.

Seuls les sexologues peuvent pratiquer la sexothérapie. Elle n'est pas considérée comme une spécialité médicale mais comme une compétence, acquise par un diplôme inter-universitaire. De ce fait, la sexothérapie est une pratique peu connue du grand public.



À quoi sert la sexothérapie ?

Les sexothérapies ont été prouvées efficaces pour accompagner les consultants dans différents troubles sexuels. Selon cette pratique, l'origine se situe dans l'éventuel manque de connaissance de la psychologie sexuelle ou dans une mauvaise communication dans le couple.

Le format de la sexothérapie ne convient pas forcément à tous et les personnes ne sont pas toutes réceptives à la sexothérapie.

Elle permet au couple de mieux se comprendre, de mieux communiquer et d'adapter leur sexualité.



SOPHIE MONFORT

SEXOTHÉRAPEUTE

12Bis Place Moreau David
94120 Fontenay Sous Bois



La **sexothérapie**, souvent méconnue, offre des **bienfaits** qui dépassent largement le cadre de la sexualité. En abordant les **difficultés liées à l'intimité**, elle permet de **retrouver une confiance en soi solide**.

Les difficultés sexuelles peuvent toucher tout le monde, quel que soit l'âge ou le parcours de vie. Elles peuvent être liées à des facteurs physiques, psychologiques ou relationnels.

La **santé sexuelle et relationnelle** joue un **rôle clé dans le bien-être et la productivité**. Stress, charge mentale, fatigue, mais aussi **traumatismes passés** peuvent impacter l'intimité, l'**estime de soi** et la qualité des interactions professionnelles. Troubles du désir (baisse de libido, hypersexualité), de l'excitation (troubles de l'érection, sécheresse vaginale), de l'orgasme (anorgasmie, éjaculation précoce), douleurs lors des rapports (dyspareunie, vaginisme) ou encore blocages liés à des expériences traumatisantes : ces problématiques sont fréquentes mais rarement abordées.

La sexothérapie offre un **espace d'écoute** et d'accompagnement pour mieux comprendre ces difficultés, **déconstruire les tabous** et retrouver une harmonie personnelle. En travaillant sur la communication, la gestion des émotions et l'impact des traumatismes, elle permet de **restaurer la confiance en soi** et d'améliorer les relations, y compris dans le cadre professionnel.

