

# Sexothérapie

En 1957, les recherches de deux américains William Masters et Virginia Johnson débutent, ce seront les premiers à s'être illustrés en matière de sexologie, ils sont respectivement gynécologue et psychologue. On leur doit le fameux cycle décrivant toute expérience érogène (excitation-plateau-orgasme-résolution) qui serait identique chez l'homme et chez la femme.

## Une prise de conscience

Même si on sait aujourd'hui que la physiologie de la fonction érotique est loin d'être comprise, Masters à l'époque lance un sacré pavé dans le système de pensée misogyne d'obédience freudienne. Vraisemblablement stimulé en amont par l'onde de choc médiatique produite par la publication du premier "Rapport Kinsey", **le couple affirme son intérêt pour la question sexuelle** et ouvrira la première clinique proposant des séances de sexothérapie.

Il est reconnu officiellement par l'Organisation Mondiale de la Santé que la santé sexuelle est **une donnée importante du bien-être physique et mental de chacun**. Il est donc impératif de s'interroger en cas de troubles sexuels afin de retrouver une relation de couple épanouie par exemple.... C'est là l'objectif de la sexothérapie. Féminins ou masculins, les troubles sexuels peuvent survenir et être traités par la sexothérapie.

La majorité des problèmes sexuels viennent d'un mauvais conditionnement ou **mauvaises habitudes que le corps a « enregistré »** depuis le début des rapports sexuels, ou par la suite, pour de multiples raisons. Vous ne pouvez pas véritablement maîtriser certains réflexes sexuels que le corps acquiert. C'est la principale raison qui confirme le manque d'efficacité de toutes ces méthodes qui ont pour but de contrôler ces réflexes... qui sont en réalité incontrôlables.

## La restructuration du couple

Dans le reconditionnement il n'y a rien d'extraordinaire ou de miraculeux, la base reste la rééducation sexuelle et une **réorganisation du comportement** sexuel qui pose problème actuellement. La thérapie appliquée est basée sur des principes liés au conditionnement.

Pratiquée le plus souvent par des médecins ou des psychothérapeutes, cette thérapie repose sur un **bilan médical approfondi**, qui sert à écarter l'hypothèse d'une pathologie. La plupart des problèmes d'ordre sexuels présentent une composante psychologique, doublée d'un autre plus fonctionnelle. Évoquer la sexualité n'est pas toujours facile, c'est pourquoi le praticien propose un entretien verbal et de nombreuses autres techniques comme la relaxation ou la respiration. La durée du traitement dépend évidemment de la nature du trouble.