

LES PHOBIES SEXUELLES

Les **phobies sexuelles** désignent des peurs intenses, persistantes et irrationnelles liées à la sexualité, au corps, ou à l'intimité. Elles peuvent provoquer un évitement marqué des situations sexuelles ou affectives, et parfois une détresse importante.

Les formes les plus connues

- **Érotophobie** : peur générale de la sexualité, souvent associée à des sentiments de honte, de culpabilité ou de dégoût.
- **Gymnophobie** : peur d'être nu(e) ou de voir d'autres personnes nues.
- **Haphophobie** : peur du contact physique, y compris dans un contexte intime.
- **Philophobie** : peur de tomber amoureux ou de créer un lien émotionnel profond, ce qui peut impacter la sexualité.

Origines possibles

Ces phobies peuvent venir de plusieurs facteurs, souvent combinés :

- expériences traumatiques (abus, violence)
- éducation stricte ou culpabilisante autour du sexe
- anxiété généralisée ou troubles de l'image corporelle
- manque d'information ou idées négatives intériorisées

Conséquences possibles

- évitement des relations intimes ou amoureuses
- difficultés dans le couple
- isolement ou souffrance psychologique
- baisse de l'estime de soi

Peut-on s'en sortir ?

Oui. Les phobies sexuelles peuvent être prises en charge avec :

- une **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**
- un accompagnement avec un sexologue ou psychologue
- parfois des techniques de relaxation ou de désensibilisation progressive