

■ Catherine Aliotta

# Sophrologie et sexualité

*Manuel pratique*

## DU MÊME AUTEUR

*Pratiquer la sophrologie au quotidien – Une source de bien-être pour tous*, InterEditions, 2012

*Manuel de Sophrologie – Fondements, concepts et pratique du métier*, InterEditions, 2014

*Sophrologie et acouphènes – Manuel pratique*, InterEditions, 2015

*Sophrologie et enfance – Manuel pratique*, InterEditions, 2015

*Protocoles de Sophrologie – 20 cas pratiques*, InterEditions, 2015

*Sophrologie et sommeil – Manuel pratique*, InterEditions, 2016

*Sophrologie et périnatalité – Manuel pratique*, InterEditions, 2016

*Sophrologie et adolescence – Manuel pratique*, InterEditions, 2016

*Sophrologie et cancer – Manuel pratique*, InterEditions, 2017

Illustrations de Noémie Brion

© C. Aliotta-Institut de Formation à la Sophrologie

Photo de couverture : © PeopleImages – iStockphoto.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterÉditions, 2017

InterÉditions est une marque de

Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-1704-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

Introduction	1
--------------	---

## *Première partie*

### **ACCOMPAGNER LES PERSONNES SOUFFRANT DE TROUBLES DE LA SEXUALITÉ**

1. COMPRENDRE LA SEXUALITÉ	5
2. ÊTRE SOPHROLOGUE SPÉCIALISÉ DANS LA SEXUALITÉ	23

## *Deuxième partie*

### **FICHES TECHNIQUES**

3. LES PROTOCOLES DE LA SEXUALITÉ	35
4. LES EXERCICES DE RELAXATION DYNAMIQUE	91
5. LES EXERCICES DE SOPHRONISATION	141

Annexes	157
---------	-----

Bibliographie	163
---------------	-----

Table des matières	165
--------------------	-----



# Introduction

---

LA SEXUALITÉ EST L'UNE DES ACTIVITÉS LES PLUS BANALES du règne animal, puisque c'est un comportement réflexe dédié au développement de l'espèce et donc à sa survie. Cependant, chez l'Homme, et c'est bien ce qui peut, entre autres, le distinguer de l'animal, la sexualité n'est pas limitée à la reproduction. Elle est également une quête de plaisir et définit à la fois la relation charnelle entre deux êtres, l'attachement ou l'amour qu'elles éprouvent l'une pour l'autre, et même leur identité sociale selon les cultures. On comprend alors aisément pourquoi le « sexe » est considéré comme un élément essentiel qui contribue à trouver un équilibre dans la vie et pourquoi un quart<sup>1</sup> des personnes rencontrant des difficultés sexuelles préfèrent les dissimuler à leur partenaire.

Que ces problèmes soient la conséquence de troubles fonctionnels ou de blocages psychologiques, liés à la perception de sa propre sexualité par rapport aux règles sociales environnantes, ils plongent les personnes concernées dans un profond désarroi et brisent parfois leur vie, voire celle de leur famille lorsqu'ils ne sont pas traités correctement.

Dans mon cabinet, j'ai souvent accompagné des personnes en souffrance, angoissées par les troubles de leur sexualité. Toutes étaient à la recherche de solutions pouvant améliorer leur vie sexuelle et la sophrologie a été une technique qui leur a permis de reprendre

---

1. *Les Français et la sexualité dans le couple*. Sondage réalisé en 2010 par l'Institut français d'opinion publique (IFOP) et l'Institut Lilly.

confiance en elles, de développer leur désir et de retrouver du plaisir avec leur partenaire.

Souvent proposée en complément d'une prise en charge psychologique ou médicale, notamment lorsque ces personnes ont des troubles fonctionnels, la sophrologie est, indéniablement, une aide précieuse pour retrouver un état de bien-être et récupérer un équilibre dans la vie amoureuse.

Dans cet ouvrage, j'ai voulu offrir toutes les clés théoriques et pratiques aux sophrologues désireux de s'engager dans la compréhension et la prise en charge des troubles de la sexualité. Je propose donc des protocoles complets répondant à toutes les grandes problématiques et des astuces de pratique pour optimiser leur résultat.

*Partie*

**I**

ACCOMPAGNER  
LES PERSONNES  
SOUFFRANT  
DE TROUBLES  
DE LA SEXUALITÉ





# 1

---

## COMPRENDRE LA SEXUALITÉ

BIOLOGIQUEMENT, LA SEXUALITÉ SE DÉFINIT comme l'ensemble des caractères physiques qui différencient les sexes et détermine le genre (masculin ou féminin). Plus largement, elle recouvre l'ensemble des phénomènes physiologiques, comportementaux et psychiques liés aux rapports sexuels.

La sexualité fait partie intégrante des éléments qui déterminent l'état de santé d'une personne. Elle contribue à maintenir un bien-être physique, mental et émotionnel.

### **À retenir**

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la sexualité « est un aspect central de l'être humain tout au long de sa vie. Elle englobe le sexe, l'identité, le rôle de l'homme et de la femme, l'orientation sexuelle, l'érotisme, l'intimité et la procréation. Elle se vit et s'exprime à travers les pensées, les fantasmes<sup>1</sup>, le désir, et les convictions, attitudes, valeurs, comportements, pratiques, rôles et relations ».

---

1. Scénarios imaginaires traduisant des désirs issus des mêmes zones du psychisme que les rêves.

## L'APPROCHE PHYSIOLOGIQUE DE LA SEXUALITÉ

Pour bien comprendre la physiologie de la sexualité, il est indispensable de connaître l'anatomie des organes principalement sollicités.

### L'appareil génital

L'appareil génital, également appelé tractus génital, est constitué de l'ensemble des organes fonctionnels de la reproduction. Ces organes génitaux (ou sexuels) permettent :

- **l'insémination** : dépôt du sperme de l'homme dans le vagin de la femme ;
- **la fécondation** : pénétration d'un spermatozoïde (gamète mâle) dans un ovule (gamète femelle) ;
- **la grossesse** ou gestation : période durant laquelle l'embryon, puis le fœtus, se développe dans l'utérus de la femme ;
- **l'accouchement** ou parturition : mise au monde du bébé.

### L'appareil génital masculin

L'appareil génital masculin est composé des organes suivants :

- **Le pénis** ou verge. Situé en bas de l'abdomen, c'est un organe externe qui a la forme d'un tube. Il est composé de deux corps caverneux<sup>1</sup> et d'un corps spongieux. Les corps caverneux recouvrent le corps spongieux qui est placé en dessous et se gorgent de sang lors de l'excitation sexuelle (l'érection). Le corps spongieux entoure l'urètre<sup>2</sup> et se termine par un renflement (le gland). Le gland est la partie la plus sensible<sup>3</sup> du pénis. Il est traversé en son centre par le méat urinaire, orifice externe de l'urètre. Il est entouré par un pli de peau coulissant et rétractable, le prépuce.

---

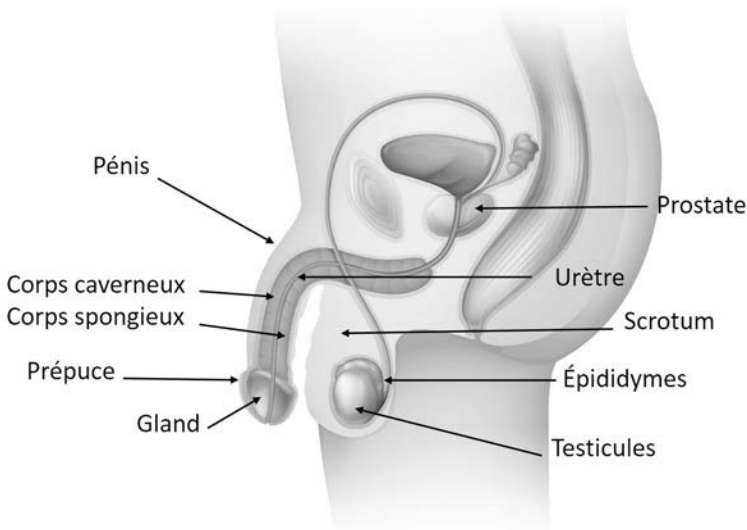
1. Tissus spongieux et extensibles en forme de cylindre.

2. Canal qui véhicule l'urine et le sperme jusqu'au méat urinaire ou urétral afin d'en permettre son évacuation. L'urine provient de la vessie et le sperme de la prostate.

3. Il possède six mille terminaisons nerveuses.

Le prépuce et le gland sont reliés entre eux par une membrane, le frein. Le pénis mesure à l'état flaccide<sup>1</sup> entre sept et douze centimètres. Il s'allonge lorsqu'il est en érection et mesure alors entre douze et vingt et un centimètres. Il permet l'insémination.

- **Les testicules.** Ce sont deux glandes<sup>2</sup> externes, protégées par une poche (le scrotum ou les bourses). Elles ont la forme d'un œuf, pèsent environ vingt grammes et mesurent trois centimètres de long. Elles produisent les spermatozoïdes.
- **Les épидидymes.** Ce sont des organes externes, accolés aux testicules et protégés par le scrotum. Ils ont la forme d'un tube enroulé sur lui-même et servent au stockage des spermatozoïdes avant chaque éjaculation<sup>3</sup>.



**Les différents composants de l'appareil génital masculin**

1. État du pénis « au repos », lorsqu'il n'est pas rempli de sang.

2. Selon le *Larousse*, les glandes sont « des organes dont les cellules produisent une sécrétion ».

3. Émission de sperme au moment de l'orgasme.

- **La prostate.** C'est une glande interne, reliée aux épидидymes par les canaux déférents<sup>1</sup>, qui entoure une partie de l'urètre. Elle a la forme d'une châtaigne, pèse environ vingt grammes et mesure trente-huit millimètres de diamètre. Elle participe à l'élaboration du liquide séminal<sup>2</sup>.
- **Les vésicules séminales.** Ce sont des glandes internes qui débouchent dans la prostate. Elles ressemblent à des petits sacs et contribuent également à la production du liquide séminal.

### *L'appareil génital féminin*

L'appareil génital féminin est composé des organes suivants :

- **La vulve**<sup>3</sup>. Située en bas de l'abdomen, elle constitue l'ensemble des formations génitales externes. Elle est notamment composée du mont pubis (ancien mont de Vénus), des grandes lèvres, des petites lèvres (ou nymphes) et du clitoris. Les grandes lèvres enserrant l'entrée du vagin, la partie externe du clitoris et le méat urinaire.
- **Le clitoris.** C'est un organe essentiellement interne, dont le gland<sup>4</sup> est la seule petite partie externe. La partie interne (le corps ou la hampe) ressemble à un boomerang et la partie externe a un bouton légèrement proéminent. Il a une fonction importante dans l'excitation sexuelle, car il est extrêmement sensible<sup>5</sup>. Il est également fortement vascularisé<sup>6</sup> et cela lui permet d'être érectile. Lorsqu'il est stimulé, il déclenche une ouverture et une lubrification du vagin.

---

1. Les canaux déférents ou spermiductes sont les canaux permettant aux spermatozoïdes d'aller des épидидymes jusqu'à la prostate.

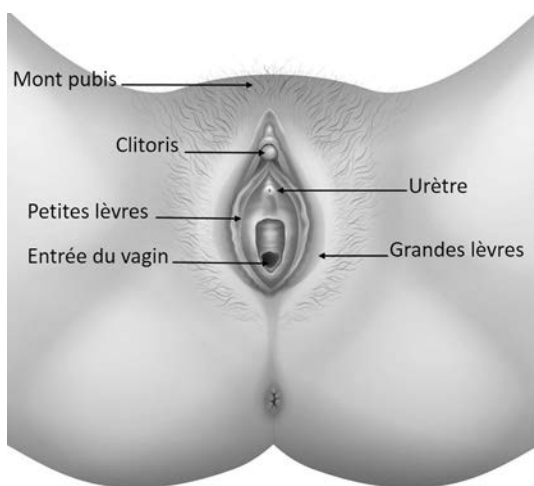
2. Liquide précédent les spermatozoïdes lors de l'éjaculation. Il permet de réduire le taux d'acidité des sécrétions vaginales afin de maintenir leur vitalité.

3. Du latin *valva*, porte.

4. La terminologie est identique à celle de l'appareil génital masculin. La partie supérieure du gland est partiellement recouverte du prépuce et la partie inférieure a un petit repli de peau appelé le frein.

5. C'est l'organe le plus sensible du corps. Il comporte huit mille terminaisons nerveuses rien que sur le gland (le gland du pénis en possède six mille).

6. Contient de nombreux vaisseaux sanguins.



**Les différents composants de la vulve**

- **Le vagin**<sup>1</sup>. C'est un organe interne en forme de tube qui relie la vulve à l'utérus. Ses dimensions varient en longueur et en diamètre en fonction des situations<sup>2</sup>. Il est partiellement<sup>3</sup> recouvert d'une membrane (l'hymen) qui se détend généralement lors du premier rapport sexuel (dépuclage). Il est le lieu de l'insémination.
- **L'utérus**. C'est un organe interne creux qui relie le vagin (*via* le col de l'utérus) aux trompes utérines. Il a la forme d'une poire et mesure en moyenne huit centimètres de longueur. Il est le siège de la grossesse et sa taille varie<sup>4</sup> en fonction du développement du fœtus.
- **Les trompes utérines** ou trompes de Fallope. Ce sont des organes internes qui relient l'utérus aux ovaires. Ils ont la forme

1. Du latin *vagina*, fourreau, gaine.

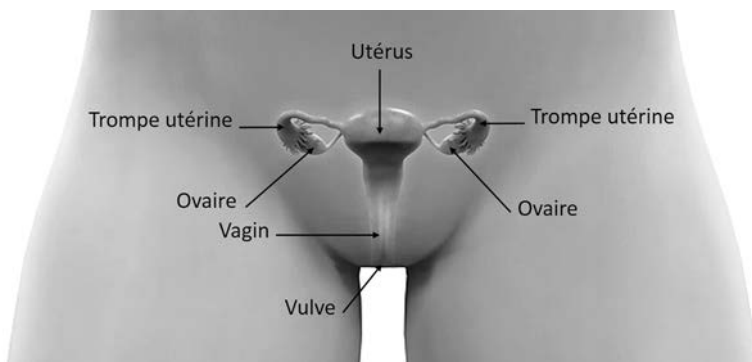
2. Au repos, il mesure huit centimètres de longueur et son diamètre est de zéro centimètres. Il s'allonge jusqu'à douze centimètres lorsque la femme est sexuellement excitée et s'ouvre jusqu'à dix centimètres lors de l'accouchement.

3. L'hymen est perforé afin de laisser passer l'écoulement sanguin lié aux menstruations.

4. En fin de grossesse, l'utérus peut atteindre trente-cinq centimètres de longueur.

d'un tube, leur longueur est comprise entre dix et quatorze centimètres et leur diamètre varie de trois à huit millimètres. Elles sont le lieu de la fécondation.

- **Les ovaires.** Ce sont des glandes internes rattachées aux trompes utérines. Elles ont la forme d'une amande, pèsent environ dix grammes et mesurent quatre centimètres de long. Elles produisent les ovules.



**Les différents composants de l'appareil génital féminin**

## Les zones érogènes

Les zones érogènes<sup>1</sup> sont les parties du corps susceptibles de provoquer une excitation sexuelle ou des sensations de plaisir érotique lorsqu'elles sont stimulées.

Ces parties du corps sont particulièrement sensibles, car elles contiennent de nombreux récepteurs sensoriels. Elles peuvent être stimulées de différentes manières : caresses, baisers, massages, léchages, soufflements, pincements, etc.

Selon les personnes, les zones érogènes varient et peuvent être plus ou moins sensibles. Cependant, on peut répertorier<sup>2</sup> deux grandes catégories.

1. Du grec *éros*, amour ou désir et *gène*, engendrer.

2. À partir d'études anatomiques, physiologiques et de questionnaires.