



SEXOCOACHING

Le corps et l'esprit sont indissociables. Aussi, tout comme la somatothérapie et la relaxation, le sexocoaching a sa place dans les approches globales de l'être. Mais, au contraire de la somatothérapie, il n'y a aucun toucher.

C'est un accompagnement : le thérapeute donne des informations théoriques et pratiques. Il aide à mettre en évidence les tabous hérités des générations passées. Dans un cadre sécurisé, par une présence et une écoute, il invite la personne à enfin pouvoir parler de ses peurs et des blessures de son âme ou de son corps, sans le risque d'être jugé ou plaint. Il permet de se réapproprier son corps et à retrouver la pureté, la légèreté et l'innocence d'une sexualité équilibrée.

Le sexocoaching s'adresse aux personnes dont les difficultés ne sont pas issues de traumatismes lourds. Les dysfonctionnements traités sont :

- Difficultés de communication dans le couple
- Absence de désirs
- Les troubles de l'éjaculation
- Les troubles de l'érection
- Douleurs à la pénétration
- Les troubles de l'orgasme

Le thérapeute propose des moyens concrets et simples, à la fois psychologiques, énergétiques et corporels, pour aider à retrouver une harmonie intérieure et relationnelle. A partir de là, la sexualité pourra devenir satisfaisante. Il élargit la notion de sexualité à un chant des corps et des âmes dans un bain d'Amour.

Il invite à sortir des automatismes, des performances, à laisser de la place à l'imagination et au jeu. Il permet de découvrir les subtilités de la sensualité, de développer l'acceptation et le respect de soi-même et de l'autre.

Dans la plupart des cas, le coaching de 5 à 6 séances est suffisant pour parvenir à vivre une sexualité équilibrée et satisfaisante. Cependant, si le trouble a des racines plus profondes, il faudra alors envisager une thérapie globale afin d'aborder des émotions et des mémoires anciennes.

D'autre part, le problème étant résolu et si la personne le désire, il pourra y avoir une ouverture sur une dimension spirituelle de la sexualité : la fusion des énergies masculine et féminine, l'élargissement de l'orgasme génital à un orgasme énergétique de tout le corps. L'affinement de l'énergie sexuelle brute, source de vie, vers des fréquences vibratoires élevées peut constituer le point de départ vers une extase cosmique.

Patrick GEORGE