

TEMOIGNAGE : comment le sexocorporel m'a aidé

Je m'appelle F., j'ai 39 ans, marié depuis neuf ans et en couple depuis plus de vingt ans.

Cela fait maintenant des années que ma vie sexuelle ne me convient pas entièrement. En effet, j'ai toujours été une personne très « rapide » durant l'acte sexuel. Au début, cela ne me posait aucun problème, mais plus le temps passait, et plus je me suis mis à réfléchir. A vrai dire, les remarques de mon épouse sur ma « rapidité » ainsi que les diverses allusions au sujet de son manque de plaisir m'ont fait prendre conscience que quelque chose n'allait vraiment pas et que nos ébats sexuels n'étaient de loin pas satisfaisants.

Puis, petit à petit, cela s'est empiré, jour après jour, imperceptiblement. En plus d'être très courtes, nos relations sexuelles sont devenues pour moi une source de tension. Je devenais nerveux à chaque fois que nous allions nous embrasser, mes pensées commençaient à se mélanger dans ma tête, le doute s'installait très rapidement. Et pour rien arranger, je commençais à avoir des pannes, une difficulté à avoir une érection.

Du coup, nos ébats se sont espacés, de plus en plus. J'en suis même allé jusqu'à trouver des excuses pour éviter de devoir affronter ces moments d'intimité qui me terrifiaient de plus en plus jusqu'à en devenir un problème insoluble.

Puis, un jour, suite à une dispute sur le sujet avec mon épouse, je me suis rendu compte que cela ne pouvait plus durer, ou j'allais finir par détruire ce que j'avais de plus cher à mes yeux, ma vie de couple. Je me suis dit que la meilleure chose à faire serait de consulter un spécialiste. J'ai donc pris l'annuaire et me suis mis à la recherche d'un sexologue, et une fois trouvé, j'ai pris rendez-vous.

J'avoue que pour moi qui suis une personne timide, réservée et ayant une grande fierté, l'idée de consulter a été une décision très difficile à prendre. Alors, lorsque je me suis retrouvé à la première séance face à une personne inconnue, une femme qui plus est, et devoir m'ouvrir à elle et lui parler de mes problèmes sexuels, fut pour moi un moment de solitude terrible et un stress intense. Il m'a vraiment fallu prendre sur moi, et me persuader que c'était ce qu'il fallait faire pour le bien de mon couple.

Cette première séance s'est résumée à une prise de contact entre ma sexologue et moi. Et heureusement, elle est nettement plus habile que moi pour nouer un lien, détendre l'atmosphère et me mettre à l'aise. Elle a réussi à me détendre, ce qui m'a bien aidé pour la suite, et depuis ce jour, j'ai pu me confier à elle petit à petit, sans trop de difficulté et pouvoir ainsi aller gentiment de l'avant.

Lors de ce premier rendez-vous, suite à ce que je lui ai raconté à mon sujet, elle m'a annoncé que je devais être un éjaculateur rapide, mais qu'en aucun cas c'était une fatalité. Pour moi, pouvoir mettre un nom sur mon problème a été un grand soulagement, et un premier pas vers le renouveau.

Nous aurons eu huit consultations de thérapie en sexocorporel ensemble, durant lesquelles ma sexologue va petit à petit me faire prendre conscience de plusieurs petites choses sur moi, sur mon corps et ma façon d'être.

Tout d'abord, nous avons travaillé sur la RESPIRATION. Cela paraît banal, mais arriver à respirer de manière calme et continue, sans se bloquer, n'est pas évident et est intimement liée au stress. Puis nous avons parlé du mouvement du corps, et elle m'a appris la BASCULE. En effet, le mouvement du corps a une importance primordiale au cours d'une relation sexuelle, et le fait de pouvoir changer ma façon de faire, qui était mécanique, en un mouvement plus harmonieux, plus en volupté, a amélioré significativement la durée de mes rapports sexuels.

A cela, elle m'a également fait prendre conscience de choses plus simples mais au combien importantes que sont le PLAISIR, le LACHER PRISE et aussi SENTIR.

Toutes ces petites choses misent ensemble, en faisant moi-même attention à moi et à l'expression de mon corps, ainsi qu'au RESENTIR, m'ont rapidement fait progresser au niveau de la durée et de la qualité de mes rapports sexuels. J'en ai ressenti une immense satisfaction et un soulagement énorme. En plus ma femme a été géniale et ses encouragements, son soutien, sa patience et sa compréhension m'ont beaucoup aidé à poursuivre dans cette voie.

Depuis, je n'ai cessé « de m'améliorer », de me lâcher de plus en plus. Et pouvoir découvrir les plaisirs d'une relation sexuelle épanouie, avec de long préliminaires, sans stress et en n'ayant plus peur d'avoir une panne ou de me décharger trop rapidement, m'ont littéralement changé et soulagé d'un fardeau énorme sur mes épaules.

Bien sûr ce n'est pas encore parfait, mais comme le répétait sans cesse ma thérapeute, pour s'améliorer il n'y a qu'une chose à faire travailler encore et encore, à l'instar d'un tennisman qui répète inlassablement ses gammes en frappant chaque jour dans des balles afin de se perfectionner et ainsi essayer d'atteindre l'excellence.

En conclusion, ma vie a changé radicalement en quelques mois et je suis très heureux d'avoir pris sur moi et d'être allé consulter. Je tiens également à dire un grand merci à Madame Baumgartner, ma sexologue, pour avoir su voir qui j'étais, savoir me mettre à l'aise et être parvenue aussi rapidement à me libérer de ce poids qui me rongait au quotidien.

Enfin, je tiens à remercier du plus profond de mon cœur, mon épouse pour sa patience, son sens de la compréhension et son soutien sans faille.