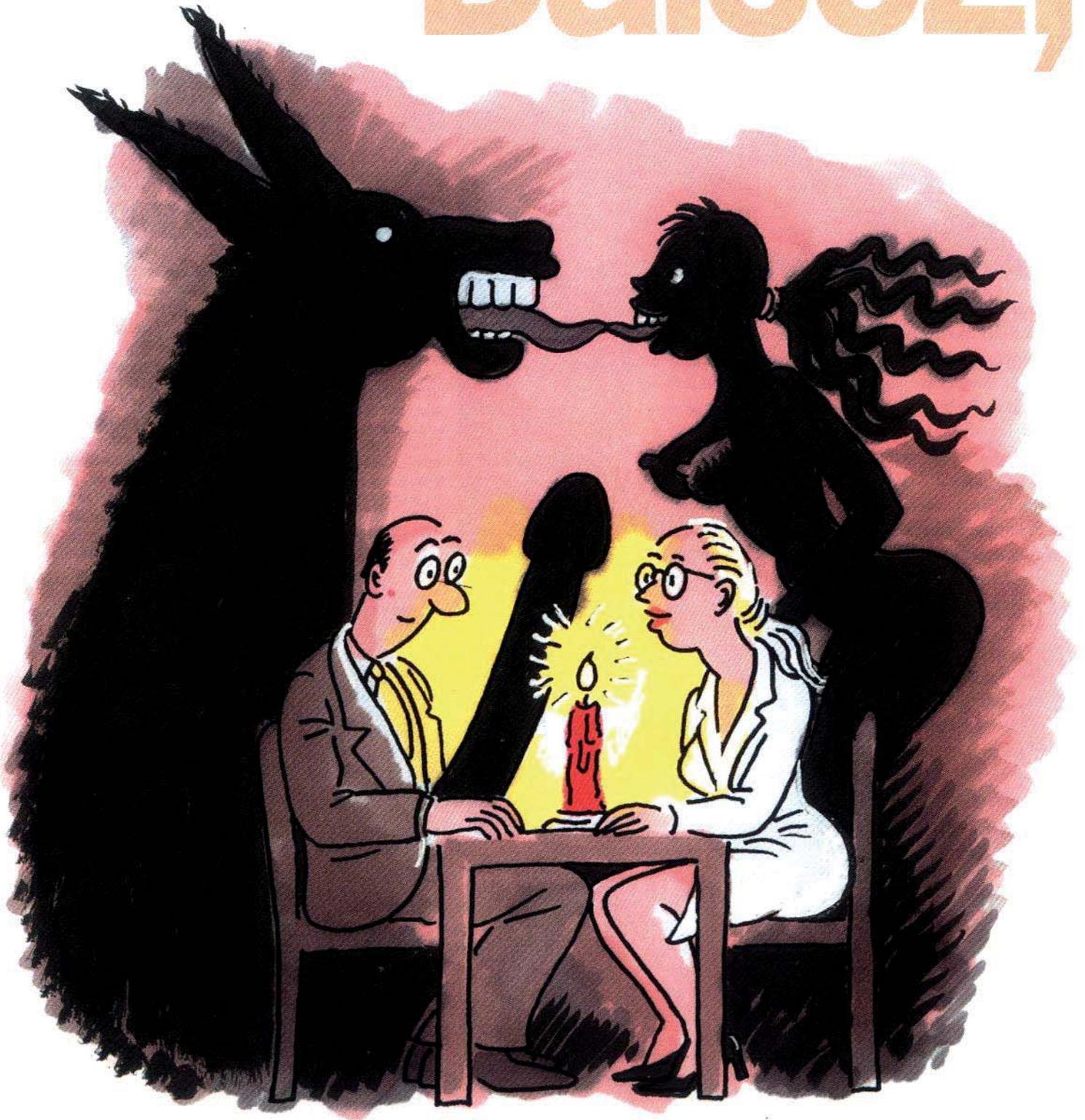
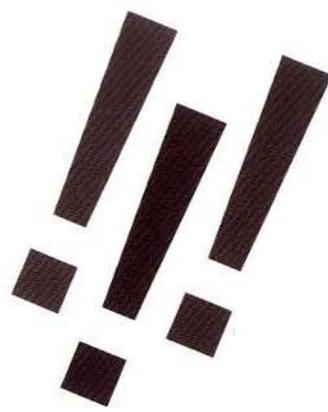


SEXETHYPNOSE

Baisez,



je le veux



“Dormez, je le veux !” était le leitmotiv préféré des marchands de sable de pacotille du début du siècle dernier. Aujourd’hui, l’hypnose est une technique scientifiquement éprouvée pour résoudre les problèmes de sexualité. Des anciens malades du désir nous racontent comment l’hypnose les a libérés.

ILLUSTRATIONS : GEORGES WOLINSKI

Tragique de ne plus sentir son sexe se dresser vigoureusement dans son slip à la seule vue d'une jolie fille. Horrible de ne pas pouvoir se retenir de tout lâcher à peine pénétrée la porte du plaisir.

Que dire encore du manque d'appétit, de la lassitude à honorer toujours le même écrin ou de la douleur de madame quand vous vous introduisez pourtant doucement en elle ? Quand le sexe ne va plus, il est temps de souffler, de faire le vide et de fermer les yeux. Les témoins qui ont accepté de nous faire part de leur expérience ont tous eu recours à l'hypnose. Et, à les écouter, le jeu en valait vraiment la chandelle.

EJACULATION PRECOCE

“CINQ SECONDES MONTRE EN MAIN”

Christophe, 28 ans, artisan

“Elle est trop bandante ! Aaah...” Eh paf ! Voilà, c'est déjà fini. Que d'ébats écourtés par un lâchage prématuré... Ce grand classique du genre n'émeut guère les sexologues, habitués à recevoir quantité d'éjaculateurs précoces. La banalité du trouble ne console pas pour autant ceux qui en souffrent. “J'étais désespéré, avoue Christophe, 28 ans, artisan. C'était sévère. Je n'avais pas le temps de compter jusqu'à cinq que le bouquet final explosait déjà en plein ciel.” Ne pouvant satisfaire sexuellement ses partenaires, Christophe vivait malgré lui une vie de célibataire. “Quand on n'est pas bon au lit, il est difficile d'avoir une vie de couple. Et le manque d'estime de soi rejaillit sur le quotidien. Mais on hésite à pousser la

porte d'un médecin car, dans notre société, le mâle doit être performant sexuellement. J'ai essayé de m'en sortir seul. J'ai tout lu sur le sujet, mais ça n'a servi à rien. C'est difficile d'assumer le regard d'une femme que l'on ne peut pas satisfaire. Elle est légitimement en attente de recevoir du plaisir. J'en étais arrivé à refuser tout rapport sexuel car je savais que ce serait l'échec. Le sexologue était pour moi la solution de la dernière chance.” Au cours des séances d'hypnose que lui propose son spécialiste, Christophe fait une découverte : “Dans mon cas, il y avait un verrou lié à l'enfance que je ne soupçonnais pas et que j'ai réussi à identifier. Mon père me faisait encore peur inconsciemment. Un jour, j'ai eu un flash, je le revoyais en train de surveiller mes devoirs... Ce sentiment d'être jugé en permanence, je le reproduisais avec les femmes. Après avoir identifié ce verrou, il fallait ensuite apprendre à le gérer, puis après le faire sauter. Le sexologue donne des techniques de respiration précises et spécifiques à l'éjaculation précoce, des exercices pratiques et intimes à faire chez soi. Après une séance d'hypnose, j'avais à la fois l'impression d'être reposé et crevé. Je redécouvrais aussi mon corps.” Trois séances ont suffi pour remettre Christophe en selle et repartit à zéro dans sa vie sexuelle. “On assimile complètement les techniques de respiration, qui deviennent automatiques. Une sorte de sonnette d'alarme me dit attention, là il faut te calmer sinon ça va partir. Et ça marche. Maintenant j'ai une vie sexuelle tout à fait normale, je vais bientôt me marier et je suis

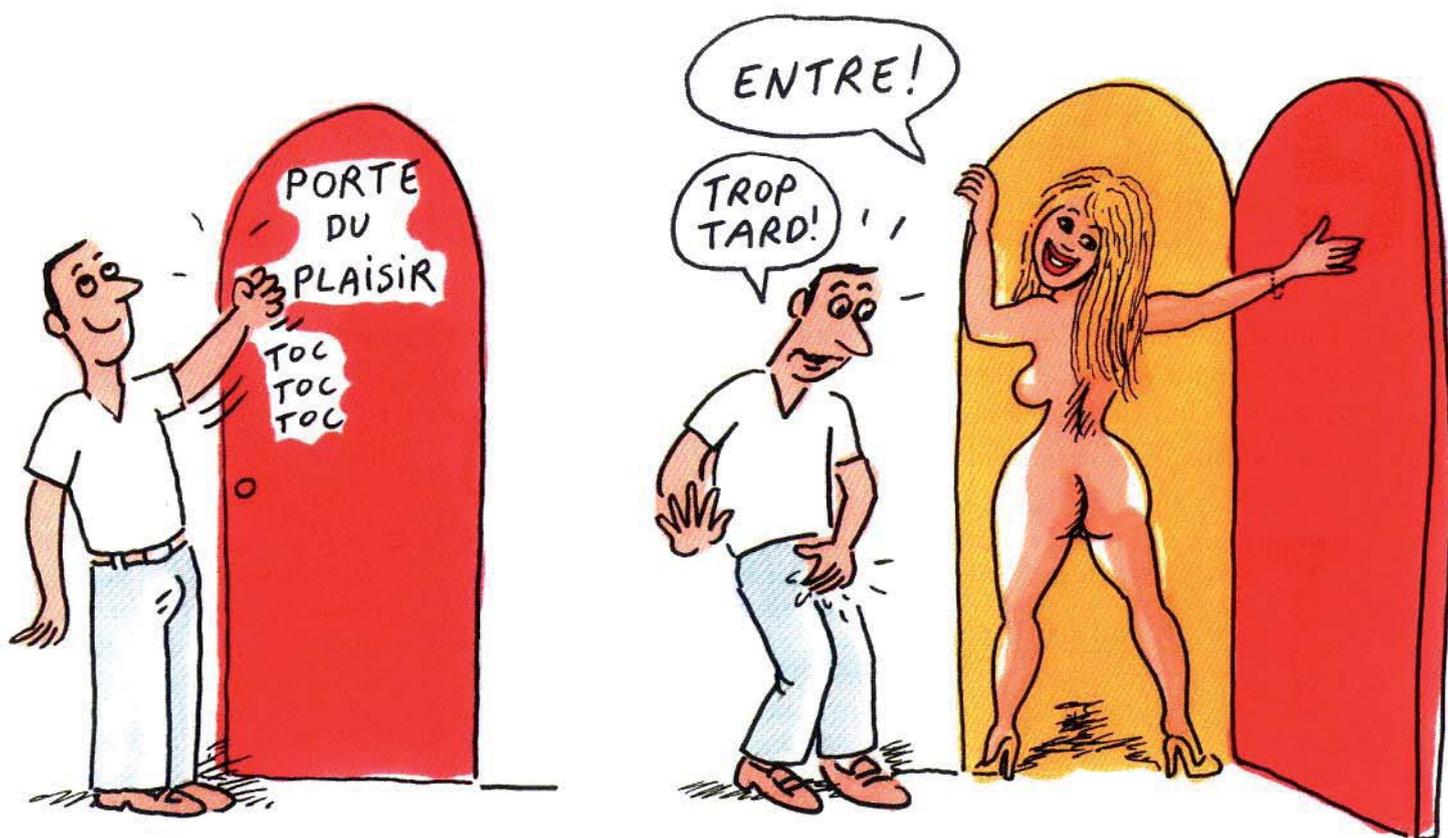
papa d'un petit garçon. Plus sûr de moi, je me sens mieux aussi dans ma vie professionnelle. L'hypnose a donné d'excellents résultats, mais j'attribue aussi 50% de la guérison au courage que j'ai eu de pousser la porte d'un sexologue.”

PERTE DU PLAISIR

“JE N'AVAIS PLUS ENVIE DE LUI”

Delphine, 25 ans, secrétaire

Quand les rapports sexuels deviennent routiniers, c'est sûr, on s'ennuie. Sur-tout si d'anciennes inhibitions s'en mêlent. Delphine, 25 ans, secrétaire, vit depuis six années avec Martial, 28 ans. Ils ont un petit garçon d'un an. Depuis quelque temps, la communication était en panne dans leur couple et l'irruption du rejeton-rival n'a pas amélioré la situation. “Après la naissance, je m'occupais beaucoup du bébé. Martial s'y était habitué, mais le soir venu, j'étais fatiguée. Au fur et à mesure, nous nous sommes éloignés l'un de l'autre. Je n'avais plus envie de lui, et il ne venait plus vers moi. Il ne faisait aucun effort.” Cette prise de distance cachait aussi un sentiment de culpabilité chez Delphine : “J'avais très peu d'orgasmes dus à la pénétration, sauf en me masturbant en même temps. Je me disais : «Oh la la, il va penser qu'il n'est pas performant...» Mais je parlais du principe que s'il semblait satisfait, je devais l'être également.” Delphine se décide pourtant à consulter une sexologue pour résoudre la question qui l'obsède : “Vais-je pouvoir m'occuper de Martial comme avant ?” La sexologue lui conseille l'hypnose, elle est



partante. "Dès la première séance, j'étais étonnée car j'entendais tout, j'étais consciente. Je repensais à des moments heureux que nous avons vécus auparavant. J'avais seulement l'impression de ne plus pouvoir ouvrir les yeux, mes paupières étaient lourdes, surtout au moment où je ressentais des émotions particulières, quand je parlais de mon enfance." Delphine reste bouleversée par ces séances hypnotiques : "On se relaxe et on se lâche, on devient chaude ou on a froid, on tremble, on part on ne sait où, mais on part. J'ai même pleuré parfois. C'est génial ! J'en sortais crevée, mais j'avais envie, en rentrant, d'aller vers Martial." Résultat, Delphine réapprend les caresses et les préliminaires. Le couple communique à nouveau. Delphine incite Martial à faire l'amour ailleurs qu'au lit. "La dernière fois, c'était dans la salle de bains et c'était super !" Elle accepte aussi de regarder des vidéos X avec lui. "Avant, je prenais un malin plaisir à l'observer, je me planquais, puis je surgissais et ça lui coupait toute son excitation. Maintenant je mets une tenue sexy et tout va bien. Nous avons

retrouvé les émotions de notre première rencontre. Maintenant, je réussis même à avoir des orgasmes sans avoir à me masturber. C'est moi qui ai fait le boulot, mais l'essentiel est que ça marche entre nous."

LASSITUDE DE COUPLE "JE N'AVAIS AUCUN ORGASME"

Marine, 23 ans, esthéticienne

Son couple semblait mal barré. A 23 ans, Marine, esthéticienne, ne connaissait pratiquement rien au sexe quand elle a rencontré Cédric, un étudiant de 22 ans encore puceau. Au départ, chacun vivant chez ses parents, ils n'avaient pas beaucoup d'occasions de s'ébattre. Les rares et furtives étreintes vécues auparavant par Marine ne l'avaient pas emballée. "Les mecs me sautaient dessus plus qu'autre chose. J'ignorais tout du plaisir." Quand le couple décide de vivre ensemble, ça coince. "Cédric ne pouvait pas faire l'amour sans être lavé, il lui fallait une heure de préparation, tout un rituel qui me bloquait. Moins je m'épanouissais, moins il s'épanouissait. J'avais un manque de lubrification énorme, le vagin complète-

ment rétracté. Je n'avais jamais aucun orgasme. C'est mon gynéco qui m'a poussée à aller consulter un sexologue." Cédric peu branché sur la psychologie, c'est Marine qui inaugure, seule, l'hypnose. "J'avais un peu d'appréhension, mais la sexologue m'a mise en confiance. En parlant avec elle, j'avais l'impression qu'elle lisait dans mes pensées. Elle répondait à mes questions sans que je les lui pose. Elle m'a fait imaginer une relation amoureuse : je me voyais avec Cédric dans un lagon, c'était vachement fort. On n'arrivait pas à faire l'amour, puis je me retrouvais dans une prison, je brisais mes chaînes et les murs. Ce qui, selon ma sexologue, prouvait mon envie de résoudre le problème." Rapidement, les séances se révèlent efficaces : "Tout le stress et l'anxiété que j'avais accumulés ont été évacués. J'en sortais vidée, les yeux lourds mais super détendue et sereine. Un miracle ! "La sexologue prête aussi des cassettes audio que le couple écoute en duo. Chacun doit faire des exercices pratiques, Marine apprend à connaître son corps : "Il fallait que je m'examine devant une glace, que je me mas-

“Nous avons retrouvé les émotions de nos débuts. Maintenant, j'ai même des orgasmes sans avoir à me masturber”

turbe. Jusqu'à cette époque-là, je n'osais même pas prononcer le mot de «masturbation». J'ai découvert beaucoup de choses et j'en ai pleuré de joie.” Au début du traitement, Cédric a interdiction de la pénétrer, seuls sont permis des jeux de séduction, des caresses, pour se redécouvrir l'un et l'autre. Une dizaine de séances d'hypnose et quelques exercices plus tard, le couple était décoincé. “Maintenant je me sens beaucoup plus féminine, j'éprouve du plaisir à la pénétration et j'ai des orgasmes clitoridiens. A chaque relation sexuelle, nous en sortons épanouis. Nous sommes délivrés !”

ERECTION ZERO

“MOU A PLEURER”

Francis, 30 ans, électrotechnicien

La fière érection de la quéquette ne répond pas toujours aux sollicitations féminines. Défaillance passagère ou bobos à l'âme ? Toute une panoplie de traitements existe, encore faut-il savoir d'où vient le blocage. Francis, 30 ans, marié, électrotechni-



BRUNO MARTIN, SEXOLOGUE

“L'hypnose est un outil efficace face aux problèmes de désir”

Pourquoi a-t-on parfois recours à l'hypnose en sexologie ?

Un grand débat oppose ceux qui ne traitent la sexualité qu'à travers la psychologie à ceux qui se soucient seulement du corps. En réalité, les problèmes sont à la fois d'ordre psychologique et fonctionnel. Si vous n'avez pas plusieurs types de thérapies adaptées dans votre trousse à outils, vous passez forcément à côté de certaines possibilités de traitement. L'hypnose permet de flirter avec l'inconscient, là où s'enracinent des conditionnements primitifs.

Quels genres de problèmes sexuels traitez-vous par hypnose ?

Les plus fréquents chez l'homme

sont l'éjaculation précoce, l'impuissance érectile, l'incapacité d'éjaculer. Chez la femme, il s'agit plutôt d'inhibition du désir. Mais 80% des visites masculines concernent l'éjaculation précoce. L'homme est un éjaculateur précoce-né. C'est dans sa nature ! L'impuissance érectile est due aux trois-quarts à des causes psychogènes : l'anxiété secrète de l'adrénaline qui crispe les petits muscles lisses du pénis, chassant le sang artériel. L'homme ne comprend pas comment une émotion peut passer par là ! Et plus on aime quelqu'un, plus on a la trouille. Je rencontre ces angoisses même chez des jeunes de 18 ans. L'hypnose s'avère

un outil efficace et très rapide face à des problèmes comme ceux-ci.

En quoi ça consiste ?

A amener le patient dans un état intermédiaire entre veille et sommeil, flottant à l'intérieur de lui-même. L'état de veille analyse, compte, raisonne. En état d'hypnose, le raisonnement est analogique, on peut comparer une émotion à une autre. On touche au système limbique du cerveau, centre des émotions. Dans le cas de Marilyn Monroe, par exemple, il aurait mieux valu traiter sa dépression en s'adressant à son système limbique plutôt qu'à son intelligence.

Comment se déroule une séance ?

Je commence tout d'abord par un court entretien. Ensuite j'accompagne le patient en état d'hypnose. Vient alors la phase de recherche des causes du problème, puis celle du traitement à proprement parler. La dernière étape est la période de sortie où l'on ramène la personne à l'état vigile. Puis, je conclus par un entretien post-hypnotique.

Vous servez-vous de votre regard ?

La focalisation peut s'obtenir, effectivement, soit par la fixation directe du regard, soit grâce à une bougie allumée ou par la respiration. C'est très agréable pour le patient qui ne perd jamais conscience.

✂ PROPOS RECUEILLIS PAR A. N.

“A chaque nouvelle séance, je me sentais mieux. Je constatais un changement. Peu à peu le désir revenait et ma femme était ravie”

rien, avait une vie sexuelle normale, jusqu'à cette impuissance qui se déclare quand il décide d'arrêter de fumer : “Je ressentais un véritable manque et je suis devenu dépressif. Au sevrage du tabac se sont ajoutés des soucis dans ma vie familiale et j'ai commencé à boire de l'alcool. Puis, finalement, le manque de désir sexuel est arrivé. Je ne bandais plus, j'étais mou à pleurer. Le cauchemar a duré plusieurs années et j'ai eu très peur de perdre ma femme. Je ne comprenais plus rien. Je lisais tous les articles de magazines qui donnaient des conseils pour retrouver de la puissance, j'aurais fait des kilomètres pour avoir une solution à mes problèmes. J'étais prêt à tout. Il fallait que je prenne le taureau par les cornes.” Francis consulte des médecins, essaye diverses thérapies, sans succès. Le Viagra n'apporte pas les résultats escomptés. “Je bandais, mais le désir manquait toujours. J'en étais arrivé à fuir tout contact avec ma femme. Rentrer chez moi le soir m'était devenu insupportable. J'avais perdu toute confiance en moi.” Un sexologue lui fait une injection dans le pénis. L'érection est au rendez-vous, mais la situation n'évolue toujours pas, le désir reste absent. “Je me suis rendu compte que c'était purement psychique.” Un autre sexologue lui propose l'hypnose. “J'ai alors revécu des passages de ma vie, raccroché des morceaux. Mais il a fallu que je m'arrache la moitié du ventre pour arriver à ce que ça sorte. A chaque nouvelle séance, je me sentais davantage soulagé, léger et je constatais un changement significatif. Le désir revenait et ma femme était ravie.” Pour étayer le traitement, le sexologue lui prête une cassette vidéo qui l'aide à “remettre tout en place”, un film pédagogique d'un érotisme soft, qui explique quelques techniques de respira-



tion et lui rappelle des caresses et des actes qu'il avait enfouis dans sa mémoire et refusés. Surtout pas du porno : “Dans l'état où j'étais, les cassettes porno me faisaient horreur car elles me renvoyaient à mon impuissance. J'enrageais de ne pas pouvoir arriver à faire le dixième de ce que je voyais.” Francis visionne des dizaines de fois en solitaire la vidéo soft, laisse revenir les fantasmes et l'érection revient. “Mais le ressort n'était pas encore remonté. Quand ma femme s'approchait, je risquais l'éjaculation précoce. Elle a dû faire preuve d'une

énorme patience.” En parallèle, Francis poursuit ses séances d'hypnose. Au bout de quatre ou cinq, il a retrouvé confiance en lui et il bande plus qu'avant. A tel point qu'il avoue aujourd'hui être à la limite du harcèlement sexuel ! Hors du foyer, il a retrouvé aussi le goût de mater : “Ça m'a mis en appétit. Je suis maintenant plutôt regardant que non voyant !”

✶ ANITA NOEL

Centre national de traitement de l'éjaculation précoce. Rens. au 08-25-075-904 ou sur www.ejaculateur-precoce.com