

Dysfonctionnements sexuels

Technique de la salle de contrôle principale :

Vous allez maintenant entrer dans une pièce très spéciale, un centre nerveux, une salle de contrôle dans cette partie de votre cerveau qui s'appelle l'hypothalamus. C'est la salle de contrôle de tous vos sentiments et de tous vos désirs.

Et quand vous vous retrouvez dans cette salle, remarquez tous les panneaux et leurs lampes, des lampes de toutes les couleurs. Peut-être percevez vous le bruit des ordinateurs, la température de la pièce, et peut-être même une odeur spéciale...

Et alors que vous observez les rangées de lampes colorées, vous pouvez remarquer les différents panneaux. Il y a peut-être un panneau qui règle votre appétit pour la nourriture. Et vous pouvez remarquer un autre panneau qui règle le niveau de votre désir sexuel et de votre intérêt pour le sexe (ou votre excitation, érection). Et sur ces panneaux vous allez voir un bouton de réglage, ou à moins que ce soit une manette, ou peut-être un autre moyen de contrôler qui peut être réglé de 0 à 10.

Zéro est le niveau d'absence d'intérêt. Tout le monde a eu l'expérience de ne pas avoir faim. Parfois vous n'êtes pas intéressé par la nourriture, et pas intéressé par la sexualité.

Dix, c'est le niveau d'un désir ou d'un appétit fort et intense. Nous savons tous à quoi ça ressemble de vraiment vouloir et désirer quelque chose. Hochez la tête quand vous voyez les panneaux de contrôle et le bouton de réglage.

Maintenant, regardez attentivement le panneau qui règle le désir sexuel et l'intérêt pour la sexualité (l'excitation, l'érection,) et dites-moi sur quel chiffre il est actuellement positionné ? Bon, maintenant tendez le bras et posez la main sur le bouton de réglage ou la manette, et déplacez-le légèrement, progressivement. Et en même temps vous éprouvez une impression différente. Prenez conscience de ce changement de votre désir sexuel(excitation).

... (laisser le temps de la prise de conscience) ...

Peut-être allez vous trouver intéressant de remarquer comment et où vous commencez à ressentir une augmentation du désir (excitation).

...

Et maintenant, alors que vous vous préparez à tourner à nouveau le bouton de réglage, dites-moi sur quel chiffre est-il ? (Attendre la réponse) ... Et jusqu'où voudriez-vous le tourner ?

Très bien, et maintenant que vous tournez le bouton de **(3)** à **(4)**, faites-moi savoir quand votre corps ressent une différence...

Humm. Et déplacez le bouton de À ..., alors que vous commencez à éprouver le grand plaisir, ou peut-être l'exaltation, de l'accroissement du désir (de l'excitation). Et ces hormones se retrouvent en liberté, libérée dans votre sang, qui circule dans tout votre corps, et qui se concentre spécialement à certains endroits. Et vous n'avez pas vraiment besoin de savoir comment vous faites ça, parce que vous savez comment, mais à un niveau inconscient...

Et vous pouvez peut-être réaliser comment ces hormones stimulent des sensations, des désirs très naturels, et des sentiments, d'une manière tellement fascinante...

Faites-moi savoir quand vous serez prêt à monter le bouton de réglage d'un cran.....

Très bien, tournez le bouton de ... à ..., alors que sans le moindre effort, vous commencez à apprécier et savourer les sentiments du désir (excitation), qui circulent en vous. Et quand voudrez vous augmentez le bouton de réglage d'un cran de plus ?

Après l'état hypnotique, vous pouvez dire aux clients :

N'est-ce pas intéressant ? Cela prouve à quels points ces changements peuvent-être subtils. Ils sont presque imperceptibles quand ils commencent... et en réalité nous n'avons pas besoin de savoir comment cela se produit, ce qui se passe... Un peu quand on écoute une musique... on ne fait que l'écouter, et malgré tout, sans y prêter attention notre corps va s'adapter à la musique, se calmer ou au contraire s'exciter selon la nature de la musique....

Corydon Hammond, Ph.D.

Exemples de suggestions en sexothérapie :

Les seules choses importantes sont les sensations que vous éprouvez. Alors, centrez votre attention sur l'endroit où l'on vous touche. Éprouvez la texture, la température, la pression et le mouvement. Immergé dans les sentiments et les sensations. Rien d'autres à faire que de sentir et éprouver du plaisir.

Ce peut-être exactement comme c'était (citer un moment où les choses allaient bien...). Vous pouvez avoir les mêmes impressions, éprouver les mêmes sensations et le même plaisir, et fonctionner tout à fait comme vous le faisiez à ce moment-là. Tout peut être exactement comme c'était (reprendre l'exemple cité). Autant de plaisir, autant de bien-être. Tout exactement pareil... (on peut utiliser cette suggestion en même temps qu'une répétition mentale ou d'une régression en âge.).

Je me demande si vous savez à quel point vous pouvez vraiment être excité, combien vous pouvez vous sentir réellement, totalement excité, sentant l'excitation de vos orteils au bout de votre nez, dans le moindre recoin de votre être...

Je me demande si vous pouvez trouver un moyen de prendre plaisir à cela. Un moyen de le faire à votre façon et d'y prendre plaisir pour votre propre bien, votre propre croissance et votre propre plaisir. Certaines personnes s'y impliquent parce qu'elles aiment donner du plaisir à leur partenaire. D'autres parce qu'elles pensent que c'est une aptitude importante pour elles-mêmes. Certaines parce qu'elles sont curieuses de voir ce qu'elles peuvent apprendre. Il y a de nombreuses manières de s'y mettre et d'y prendre plaisir. Je me demande quelle manière vous allez trouver.

Un homme qui ne peut pas donner du plaisir à sa partenaire ne fait que la moitié du chemin. C'est aussi nécessaire d'être capable de prendre du plaisir pour lui-même. De le demander, de l'orienter, de se centrer dessus, de s'en délecter, et de s'y immerger complètement. C'est tellement important de pouvoir prendre et éprouver du plaisir pour être un bon amant.

Vous ne pouvez pas abandonner le contrôle tant que vous ne l'avez pas, et donc ce que vous avez besoin de faire c'est de prendre plus le contrôle. Demandez les stimulations quand vous en voulez et obtenez exactement, précisément, ce que vous voulez. Soyez aux commandes et obtenez ce que

vous voulez. Et prenez plaisir au sentiment de prendre le contrôle, d'être le directeur de ce qui vous arrive.

De même que vous avez été attentif aux sensations au cours des dernières minutes, absorbé par les sensations dans votre poitrine, vous allez être capable de centrer votre attention et d'être immergé dans les sensations quand votre femme caresse vos bras et vos jambes.

De même que vous fonctionniez bien et aviez des rapports sexuels satisfaisants avant la naissance de votre bébé ; vous allez être capable de fonctionner et d'avoir des relations sexuelles satisfaisantes dans l'avenir. Ce qui était avant, redevient dorénavant...

Bernie Zilbergeld, Ph. D.

Métaphore de la timidité pour les dysfonctions sexuelles :

Nous ne pouvons tout simplement pas imposer à notre corps de réagir. C'est un peu comme lorsque vous êtes resté éveillé très tard dans la nuit... Plus vous essayez volontairement de dormir et plus vous restez éveillé. Vous ne pouvez pas décider volontairement d'arrêter de transpirer. Et d'une manière semblable, vous ne pouvez pas décider volontairement d'avoir une érection, un orgasme ou une éjaculation. Vous ne pouvez laisser que cela se produire.... Simplement faire confiance à votre esprit inconscient pour savoir quoi faire et comment. Plus nous essayons d'intervenir et plus ça perturbe les choses... il est donc nécessaire de ne plus prêter attention...

Dorénavant et désormais, vous ne prêterez plus attention à (Finissez en continuant dans l'idée que le corps fait appel de lui-même aux résultats souhaiter sans y prêter attention.).

Suggestions pour l'érection et la lubrification :

Je me demande quelle sorte d'érection (d'humidité) vous allez commencer par avoir. Peut-être cela va être dur d'avoir une érection (lubrification). Plus vraisemblablement, vous allez (remarquer une certaine humidité) avoir une érection qui va et vient, ou peut-être allez-vous-même être surpris (e) de remarquer une érection complètement dure (combien vous êtes mouillée). Mais même si c'est dur d'avoir une érection, tout va bien, parce que c'est la un message de votre corps, qu'il est temps de se souvenir d'apprécier le plaisir, et d'avoir plus de plaisir, en confiant tout le reste à votre esprit inconscient...

-