

Prises en charge alternatives des douleurs sexuelles

Dr Violaine Federico-Roure

SDPMI

1ere consultation

- ZOE 19 ans
- Spasmophilie, tabagisme
- Partenaire stable depuis 6 mois
- Peur d'être examinée

https://youtu.be/BYPu_6nDU7o

Cohérence cardiaque

Inspiration/ expiration

Exercice de 5 minutes, à répéter trois fois/ jour

Modulation Adrénaline et CORTISOL

Effet recherché: réduction de l'anxiété, apaisement corporel

Application gratuite RESPI RELAX

2eme consultation

- Amélioration de la gestion du stress
- Douleurs sexuelles persistantes

Ylang Ylang

- Équilibrante SN
- Harmonisante
- Hypotensive
- Tonique sexuelle

- Olfactothérapie: système limbique/ émotions
- Au carrefour des thérapies psychocorporelles
- Plusieurs fois 1 à 2 minutes

Préparation séance hypnose

Olfaction du soir : lieu de sécurité

Hypnose/ autohypnose

Hypnose travail dans un état de conscience modifiée permettant

- Ouverture du champ corporel de conscience
- Travail sur les représentations de son sexe, vulve, vagin
- Travail sur dissociation maternité/plaisir
- Apprentissage de la détente et prise de conscience corporelle périnéale
- Travail métaphorique sur l'accueil en sécurité et la liberté

3eme consultation

- Induction douce
- Lieu de sécurité
- Scan corporel
- Métaphores
- Suggestion post hypnotique et ancrage

- Abord simple , global
- Patiente actrice de son bien être
- Travail sur gestion du stress et de la féminité
- limites

Merci de votre attention