

# AIMER ET AGIR



NATALY FIDOLE

Thérapeute conjugale et familiale  
Sexothérapeute en présentiel et en visio

06 95 83 55 15

AIMER ET AGIR est un cabinet de thérapie spécialisé spécialisé pour les couples et les familles, situé à Saint-Fargeau-Ponthierry, en Seine et marne, 77, à Paris 13 et consulte aussi en visio.

Ma mission principale est d'aider les individus et les familles à surmonter leurs difficultés relationnelles et à trouver un équilibre harmonieux dans leur vie quotidienne.

Spécialisée en sexologie, je propose des consultations personnalisées pour aborder les préoccupations liées à la sexualité.

Mes services sont conçus pour renforcer la communication, résoudre les conflits et améliorer la compréhension mutuelle. Je crois en l'importance d'un accompagnement empathique et professionnel, adapté aux besoins spécifiques de chaque client.

AIMER ET AGIR, c'est être déterminée à vous aider à aimer et agir de manière positive pour une vie plus épanouie.

## **Souffrance sexualité masculine**

### **La souffrance sexuelle des hommes : un tabou persistant**

La sexualité masculine est souvent perçue comme une source de plaisir et de puissance. Pourtant, de nombreux hommes souffrent en silence de troubles ou d'insatisfactions liés à leur vie sexuelle. La souffrance sexuelle chez les hommes est un sujet encore largement tabou, souvent minimisé ou ignoré. Pourtant, elle peut avoir des conséquences profondes sur leur bien-être psychologique, émotionnel et relationnel.

## Les causes de la souffrance sexuelle

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de la souffrance sexuelle des hommes. Parmi eux, les troubles physiologiques tels que **la dysfonction érectile, l'éjaculation précoce** ou **l'absence de désir sexuel** sont fréquents. Ces troubles peuvent être causés par des *problèmes médicaux sous-jacents comme le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires ou encore les effets secondaires de certains médicaments*.

Au-delà des causes physiologiques, les facteurs psychologiques jouent un rôle majeur. **Le stress, l'anxiété de performance, la dépression et les traumatismes sexuels** peuvent sérieusement impacter la vie sexuelle des hommes. L'image corporelle négative, les complexes liés à la taille du pénis ou la peur de ne pas satisfaire son ou sa partenaire sont également des sources courantes d'angoisse.

La pression sociale et culturelle est une autre cause importante. La société impose aux hommes des attentes irréalistes en matière de virilité et de performance sexuelle. Ils sont souvent perçus comme devant être toujours prêts à avoir des relations sexuelles, ce qui peut engendrer une pression immense et, paradoxalement, des troubles sexuels.

## Les conséquences sur la vie des hommes

La souffrance sexuelle peut avoir de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique des hommes. Elle peut engendrer une perte de confiance en soi, un isolement social et même des troubles dépressifs. Beaucoup d'hommes se sentent honteux ou inadéquats, ce qui peut les pousser à éviter les relations amoureuses ou sexuelles.

**Les répercussions sur le couple sont également significatives. Un homme qui souffre sexuellement peut avoir du mal à communiquer avec son ou sa partenaire, entraînant des malentendus, des frustrations et parfois même des ruptures. Le manque d'intimité et de complicité peut altérer la qualité de la relation amoureuse.**

## Briser le silence et trouver des solutions

Il est essentiel de briser le tabou autour de la souffrance sexuelle masculine. La première étape pour surmonter ces difficultés est d'en parler, que ce soit avec un partenaire, un médecin ou un thérapeute spécialisé. Une prise en charge médicale peut inclure des traitements médicamenteux, une thérapie sexuelle ou des conseils en psychothérapie.

**L'éducation sexuelle joue également un rôle clé. Une meilleure compréhension du fonctionnement sexuel, ainsi qu'une acceptation des fluctuations naturelles du désir, peut aider les hommes à mieux vivre leur sexualité sans pression ni culpabilité.**

Enfin, le soutien des proches et la sensibilisation du grand public sont nécessaires pour créer un environnement où les hommes se sentent libres d'exprimer leurs souffrances et de chercher des solutions adaptées. En reconnaissant que la sexualité masculine n'est pas toujours synonyme de puissance et de plaisir, mais qu'elle peut aussi être source de vulnérabilité, nous contribuerons à une société plus bienveillante et inclusive.