

# Formation

*en ligne*

**Format 4 soirées :**

**26/27 novembre et**

**03/04 décembre 2025**

De 18h15 à 21h00 (heure de Paris)

**À destination de tous.x.tes les  
professionnel.le.x.s de la vie  
sexo-affective :**

Thérapeutes, sexothérapeutes,  
sexologues, coachs en sexualité,  
psychologues, psychiatres, sages  
femmes, éducateur.ices, infirmier.e.x.s,  
gynécologues, étudiant.e.x.s en  
profession de santé, etc...

---

**Petit groupe**

25 apprenant.e.x.s maximum

---

**390€ par personne**

Possibilité de régler en 2 fois sans frais

---

**Demande d'informations et  
inscription**

[formationsexobdsm@gmail.com](mailto:formationsexobdsm@gmail.com)

# SEXOTHÉRAPIE ET BDSM

**UNE FORMATION RÉFLEXIVE ET PRATIQUE  
DESTINÉE AUX PROFESSIONNEL.LE.X.S.**

**APPROCHE INCLUSIVE ET CONSCIENTE DES  
ENJEUX SYSTÉMIQUES LIÉS AUX GENRES,  
ORIENTATIONS SEXUELLES ET MODALITÉS  
RELATIONNELLES.**

**ANIMÉE PAR :**



**VANESSA LANGER (ELLE/IEL) :**

Sexothérapeute diplômé.e en sexologie  
clinique de l'Université de Genève,  
pratiquante en somatique (Psycho-sexual  
Somatic Therapy), anthropologue et  
professeure de yoga.



**FIONA BOURDON (IEL) :**

Sexologue diplômé.e du DIU en sexologie  
clinique de la Faculté de Médecine de  
Toulouse. Psychotraumatologue et  
anciennement infirmier.e.x en médecine  
légale et en unité de psychiatrie de crise.

## Pourquoi suivre cette formation ?

Le BDSM se démocratise aussi bien dans la sphère médiatique que dans les fantasmes individuels. Selon une étude canadienne de 2015, 53 % des hommes et 64,6 % des femmes fantasment sur la domination, tandis qu'une étude belge de 2017 indique que 46,8 % des répondant.e.x.s ont déjà pratiqué des activités liées au BDSM. Les mauvaises pratiques et le risque de violences augmentent et c'est aux professionnel.le.x.s de l'accompagnement de les détecter mais aussi d'accompagner vers des pratiques respectueuses et sécuritaires. De plus, une étude de 2023 a mis en évidence que 73% des pratiquant.e.x.s de BDSM n'abordent pas le sujet en consultation avec des professionnel.le.x.s de santé, notamment par le manque de confiance ou la peur d'être jugé.e.x.s.

Nous avons créé cette formation afin que vous puissiez développer vos connaissances sur le sujet, sortir des représentations limitantes liées au BDSM et acquérir des outils concrets pour vos accompagnements.

# Programme détaillé de la Formation

# SEXOTHÉRAPIE ET BDSM

## ➤ Objectif pédagogiques

- Acquérir les bases théoriques du BDSM : histoire, physiologie de la douleur et du plaisir, aspects médico-légaux, sociologiques et paraphiliques.
- Déconstruire les préjugés et stéréotypes liés aux pratiques BDSM afin de sortir de sa pathologisation.
- Comprendre pourquoi les personnes pratiquent, afin de créer un climat de confiance et réduire l'isolement des patient.e.x.s.
- Analyser les biais personnels et professionnels sur les représentations du BDSM et sa propre fantasmagorie.
- Comprendre les méthodes de communication du BDSM dans le cadre d'une séance et les dynamiques de pouvoir (liste des pratiques, consentement, énonciation des limites au préalable, safeword, etc.).
- S'approprier les outils de communication du BDSM et les transférer en consultation.
- Développer des outils pour mieux accompagner les patient.e.x.s pratiquant le BDSM (sécurité des personnes, consentement, communication, créativité, etc.).
- Assimiler la question de la honte liée aux fantasmes BDSM, l'accompagnement thérapeutique et la résilience qui en découle (aspects kinkpositifs et kinkaffirmatifs).
- Détecter et prévenir les violences physiques, psychologiques et sexuelles exercées sous couvert de pratiques BDSM.
- Accompagner les patient.e.x.s dans la réappropriation des traumatismes.

## ➤ Outils pédagogiques

- Présentations interactives
- Discussions et études de cas
- Exercices pratiques sur la communication et les dynamiques BDSM (exemple : conscientisation somatique)
- Support de formation

## ➤ Partie 1

- Représentations : "Le BDSM c'est quoi pour moi ?"
- Définition et chiffres
- Histoire du BDSM
- De la pathologisation aux pratiques sexuelles alternatives : Paraphilies, CIM & DSM
- Qui pratique ? Prévalence
- Pourquoi nos patient.e.x.s n'en parlent pas ?
- Pourquoi je n'arrive pas à en parler ?
- Lexique et nuances
- Aspects lésionnels et médico légaux des pratiques
- Cas cliniques
  
- Kinkyphobie : reconnaître, lutter et soigner
- Les lieux de rencontres et les différentes communautés
- Comment se déroule une séance BDSM ?
- Auto-érotisme BDSM
- Outils somatiques & consentement
- Se servir du cadre du BDSM en sexothérapie (dyspareunie, dysfonction érectile, éjaculation rapide, troubles du désir, du plaisir, addiction sexuelle,...)
- Questions et discussions

## ➤ Partie 2 :

- Neurobiologie du plaisir et de la douleur
- États de conscience modifiés (Domspace et Subspace)
- Apports des pratiques BDSM
- Neuroatypies et BDSM
- Limites : performance, amalgame violences et BDSM
- Prévention et détection des violences : des outils pour les professionnel.le.x.s
- Parler du BDSM en consultation/séance : des outils concrets
  
- Les fantasmes BDSM : Représentations, typologie, aspect psychanalytique, socialisation de genre, fétichisme et fantasmes...
- Pourquoi les personnes pratiquent
- Définition des traumas
- Traumas et BDSM : Rejouer un trauma versus le re-scripter
- Limites d'accompagnement
- Questions et discussions

## ➤ En savoir plus sur les formateur.rices



VANESSA LANGER (ELLE/IEL) :

Sexothérapeute diplômé.e en sexologie clinique de l'Université de Genève, praticienne en somatique (Psycho-sexual Somatic Therapy), anthropologue et professeure de yoga, Vanessa Langer a réalisé son mémoire sur "L'embodiment en ateliers sur l'érotisme comme déclencheur de changements de représentations et de scripts sexuels".

Elle.Iel vient par ailleurs de réaliser un documentaire radiophonique sur le BDSM.

Vanessa exerce en tant que thérapeute depuis 2018 à Lausanne et propose une approche sexpositive et inclusive. Elle utilise différents outils pour favoriser une écoute sensorielle, une décharge traumatique, et une prise de conscience de ses représentations, croyances, et fonctionnements psychologiques et émotionnels.

Elle.Iel propose des suivis individuels et des ateliers collectifs.



<https://www.vanessalanger.ch/>



[byvanessalanger/](https://www.instagram.com/byvanessalanger/)



FIONA BOURDON (IEL) :

Sexologue diplômé.e du DIU en sexologie clinique de la faculté de médecine de Toulouse, Fiona a fait son travail de recherche sur le thème « BDSM en 2023 : Éclairages sur les pratiques », ce travail de recherche a été sélectionné dans les 5 meilleurs de France (AIUS/JF3S). L'approche thérapeutique de Fiona se veut intégrative, inclusive, féministe et kink positive. Fiona exerce au centre Sexopraxis de Lausanne & Genève et est certifié en psychotraumatologie par l'Institut Romand de PsychoTraumatologie de Lausanne. Fiona a donc fait de la sexologie post-traumatique sa spécialité.

Avant d'exercer la sexologie, Fiona a travaillé comme infirmier.e.x en unité de médecine légale auprès des victimes de violences au CHUV de Lausanne et en unité de psychiatrie de crise.

Fiona est également performer, et sur scène iel explore le genre, l'érotisme et les problématiques de santé mentale.



<https://www.fiona-bourdon-sexologie.com/>



[fionab\\_sexotherapie/](https://www.instagram.com/fionab_sexotherapie/)

## ➤ Dates et lieu

- **Mercredi 26 et jeudi 27 novembre puis mercredi 03 et jeudi 04 décembre 2025, en ligne sur Zoom**
- Horaires : 18h15 – 21h00 (horaire de Paris)  
(connexion dès 18h00 pour débuter à l'heure)

## ➤ Inscription et paiement

- À l'issue de la formation, une attestation de participation vous sera envoyée par mail
  - Prix: 390€ par personne (si difficulté financière, possibilité de payer en deux fois sans frais)
  - Le nombre de places est limité
  - Cette formation aura lieu sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions. En cas d'annulation de notre part, les personnes inscrites pourront soit reporter leur avoir sur la formation suivante ou être intégralement remboursées.
  - L'inscription sera considérée comme ferme et validée uniquement après réception du paiement intégral par virement bancaire (390€), à effectuer impérativement avant le début de la formation sur le compte :  
*IBAN: CH66 0900 0000 9115 9186 3 // Bénéficiaire / Vanessa Langer / 1073 Savigny / Suisse*
  - En cas d'annulation de la part des stagiaires, le montant de la formation n'est pas remboursé et non transférable sur une autre formation
- **Demande d'informations et inscription : [formationsexobdsm@gmail.com](mailto:formationsexobdsm@gmail.com)**

## ➤ Témoignages suite aux sessions d'avril et novembre 2024

Je remercie Fiona et Vanessa de m'avoir offert l'opportunité d'ouvrir la porte aux pratiques BDSM. Cela m'a permis d'acquérir des connaissances qui vont bien au-delà des représentations sociétales du BDSM. Je me sens désormais plus à l'aise dans les échanges avec les personnes qui pratiquent le BDSM, grâce au fait d'avoir devant moi le tableau de bord clinique kinky positif : une ouverture partagée ! Merci à vous deux pour ce webinar \_^\_

Une formation très riche qui sort des stéréotypes et des tabous et permet d'en apprendre d'avantage sur les pratiques BDSM, les moyens de les accompagner et même d'en reprendre des concepts pour en faire des outils thérapeutiques utiles à toutes.

En apprentissage pour ma future pratique de sexothérapeute, j'ai pu trouver dans cette formation un espace de bienveillance, de dialogue et d'explications techniques et pratiques sur la pratique BDSM en tant qu'outil thérapeutique. C'était riche d'enseignement et d'échanges et même d'introspection. Un vrai plaisir, merci pour tout !

Je suis déjà bien renseignée sur le BDSM et j'ai quand même beaucoup appris grâce à cette formation : comment aborder ces pratiques avec les patient·es, comment transmettre à mes patient·es des outils issus des pratiques de négociation et de recherche du consentement, quel rôle peut jouer le BDSM dans la réappropriation de sa sexualité après des violences (et à quelles conditions). Les moments d'introspection proposés par Fiona et Vanessa m'ont aussi permis de faire le point sur mes propres représentations sur le BDSM et les dynamiques de pouvoir dans la sexualité et de mieux distinguer ce que j'y projette et ce que d'autres personnes peuvent y rechercher.

J'ai l'impression d'avoir de nouveaux outils pour parler de la sexualité en général et je me sens beaucoup plus à l'aise d'aborder les questions autour des sexualités alternatives.