

Les traitements des troubles sexuels

Depuis moins de trente ans, des recherches sont menées sur les troubles sexuels et des traitements sont proposés. La santé sexuelle a été reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme partie intégrante du bien-être auquel chaque individu a droit. Une reconnaissance aussi légitime que nouvelle également pour la sexologie, qui est encore une discipline jeune. Actuellement ce domaine est en pleine expansion. Quels sont les traitements proposés ? Et par qui ?

Ce qui fait la spécificité de la sexologie, ce sont les sexothérapies : ces méthodes de rééducation de la sexualité cherchent à recréer, dans le couple, les conditions d'une sexualité épanouie. Mais d'autres méthodes sont utilisées : les traitements médicamenteux, la chirurgie (très rarement), les psychothérapies ou encore les thérapies de couple.

Qu'appelle-t-on sexothérapies ?

Approches thérapeutiques des troubles sexuels, les sexothérapies ont été mises au point par William Masters et Virginia Johnson dans les années 1960. Ces thérapies sont centrées sur la sexualité et la relation de couple. Lors de la mise en place de ces méthodes, Masters et Johnson proposaient que deux sexologues - un homme et une femme - prennent en charge le couple en difficultés. Actuellement, pour des raisons pratiques, peu de sexologues travaillent dans ces conditions idéales. Dans le cas où ce dispositif est mis en place, on parle de cothérapies de couple.

Les sexothérapies se déclinent en deux phases : d'une part, le couple effectue chez lui des expériences sexuelles proposées par le ou les sexologues ; d'autre part, des entretiens réunissent le couple et le ou les sexologues.

Les expériences sexuelles

Ces expériences ont pour but de créer ou de recréer un climat favorable à la sexualité : climat de détente, d'érotisme, d'échange. Ces expériences sont adaptées au problème particulier que rencontre le couple (trouble de l'érection, éjaculation prématurée, vaginisme etc...). Elles sont toujours, en apparence, très simples à réaliser. Pourtant, le couple rencontrera parfois certains obstacles. Loin d'être un écueil avant-coureur d'un échec, ces obstacles permettront au contraire de mieux identifier le blocage rencontré par l'un des membres du couple. Avec l'aide du sexologue, le couple pourra dépasser cet obstacle ou s'orienter, si nécessaire, vers une autre thérapie, mieux adaptée au problème rencontré.

Un exemple d'expérience sexuelle proposée : le sensate focus ou "épreuve de concentration sensorielle".

Cette expérience doit permettre à chacun de se recentrer sur son corps, d'être en contact avec les sensations perçues lors de caresses avec une attention particulière. Elle peut permettre de sortir du cercle vicieux de l'échec : une défaillance va entraîner un

stress lors des rencontres sexuelles suivantes, stress qui est à nouveau source de problèmes.

Le couple prend le temps de se caresser mutuellement sur l'ensemble du corps de manière non-simultanée. Dans cette expérience, les zones génitales (le sexe et les seins) ne sont pas caressées. Celui qui caresse l'autre doit s'appliquer à donner les stimulations adéquates pour la détente et le plaisir de l'autre ; celui qui reçoit les caresses concentre son attention sur les sensations éprouvées sous ces caresses. Les rôles sont ensuite inversés.

Les entretiens

Ils sont un temps de réflexion sur ce qui s'est passé lors des expériences, et sur ce qui se passe dans la vie du couple. Le dialogue s'engage, le thérapeute et chacun des membres du couple s'expriment. Si tout s'est bien passé, une nouvelle expérience est proposée. En cas de problème, de difficulté, l'échange va tenter de l'éclaircir, de comprendre et de trouver des stratégies pour dépasser cet obstacle. La mise en évidence et la compréhension du phénomène suffit parfois à le résoudre. Dans d'autres cas, une expérience sexuelle adaptée débloquera la situation.

Intérêts et limites des sexothérapies

Ces méthodes sont parfaitement adaptées à la prise en charge des troubles sexuels dont l'origine se situe dans un manque de connaissance de la physiologie sexuelle, ou dans une mauvaise communication au sein du couple. Dans les cas où le symptôme sexuel trouve son origine dans des conflits inconscients, la sexothérapie ne pourra pas tout résoudre, mais elle permettra au couple de mieux se comprendre, d'adapter sa sexualité ou d'envisager une démarche adéquate.

Les autres méthodes utilisées pour le traitement des troubles sexuels

Avant tout, le sexologue rencontré déterminera la cause du trouble. En cas de pathologie organique, un traitement adapté à cette étiologie sera proposée. Si le trouble n'est pas organique, une sexothérapie peut être indiquée.

La chirurgie

Elle est utilisée uniquement pour traiter des causes organiques : malformations congénitales ou acquises de la verge ou du vagin, pathologies des artères irriguant la verge, pose d'une prothèse pénienne semi-rigide ou gonflable.

Les médicaments

Peu de médicaments sont véritablement efficaces sur les troubles sexuels.

- Depuis peu, les troubles de l'érection peuvent être traité par des comprimés de Viagra . Mais des injections intra-caverneuses (injection directement dans la verge) de prostaglandines (Caverject, Edex) sont également très efficaces ;
- Pour l'éjaculation prématurée, on utilise parfois des anti-dépresseurs qui retardent le moment de l'éjaculation.

Les psychothérapies individuelles et les thérapies de couple

Les sexologues ont aussi à leur disposition tout l'éventail des psychothérapies, de la psychanalyse aux thérapies comportementales. Toutes ses méthodes agissent à leur façon pour tenter de résoudre les symptômes sexuels. Chaque sexologue emploie l'une ou l'autre de ses méthodes par formation ou par conviction. Ces psychothérapies ne sont pas consacrées qu'à la résolution des symptômes sexuels : elles permettent, en général, d'aborder l'ensemble des troubles psychologiques.

Les sexologues

La profession de sexologue est mal connue et mal définie en France. Il n'existe pas de diplôme d'état de Sexologue, comme cela existe dans d'autres pays, comme au Canada. Un sexologue est un praticien qui a une bonne connaissance de la sexualité humaine et des méthodes thérapeutiques adaptées.

Selon une enquête menée en 1999, près de 1 000 personnes se présentent comme sexologues en France. Parmi celles-ci, 70% sont des médecins (généralistes, psychiatres, gynécologues), 10 % des psychologues et les autres viennent de professions paramédicales ou n'ont aucun diplôme. Seulement 10% exerce la sexologie à temps plein.

Il y a quelques années, les médecins sexologues n'étaient pas reconnus par l'Ordre des médecins. Des formations universitaires existaient mais elles n'étaient pas qualifiantes. Certaines écoles privées formaient également à la sexologie. Aujourd'hui, la sexologie est reconnue par l'Ordre des médecins comme une compétence, mais ce n'est pas une spécialité médicale. Les premiers diplômés du Diplôme Inter-Universitaire de sexologie qui octroie cette compétence, sont sortis des universités en septembre 1999. Parallèlement, une commission pour l'obtention de l'équivalence de ce diplôme a siégé et siégera encore une année. Les pionniers de cette discipline peuvent obtenir l'équivalence de ce diplôme afin de pouvoir continuer à exercer et à se faire connaître comme sexologue.

Vous pouvez trouver un médecin sexologue en consultant le 3615 SNMS, annuaire du Syndicat National des Médecins Sexologues. La liste de l'Ordre des médecins est actuellement incomplète, car des médecins compétents installés depuis des années n'ont pas encore obtenu leur reconnaissance.

Dr Agnès Mocquard