



## **LES TROUBLES SEXUELS**

*Mme L, 40 ans, consulte parce que son mari se plaint de la rareté de leurs rapports sexuels et menace d'avoir des relations extraconjugales. Il s'avère que, n'ayant pas de plaisir, elle n'a pas de désir de relations intimes. De plus, ce qu'elle lit dans les magazines féminins sur l'orgasme que décrivent certaines femmes la culpabilise de n'avoir pas connu cela.*

*M. M a des problèmes d'érection dus à une forte anxiété. Il se dit à l'avance qu'il n'y arrivera pas et, effectivement l'érection ne dure pas. Son épouse souffre de cette situation car une période d'excitation plus longue serait nécessaire pour qu'elle puisse atteindre le plaisir.*

## **QUELS SONT LES SYMPTOMES ?**

Les troubles sexuels sont nombreux. Les plus fréquents sont :

- chez la femme: le manque de désir (frigidité), l'impossibilité à atteindre l'orgasme (anorgasmie), et les douleurs (dyspareunie) qui vont parfois jusqu'à rendre les rapports sexuels impossibles (vaginisme).
- chez l'homme: la difficulté à obtenir une érection (impuissance) et l'éjaculation précoce.

## **EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?**

Dans la pratique, la thérapie met en jeu différents axes étant donné la complexité des facteurs. Suivant les problèmes, le programme est plus ou moins élargi. Parfois l'information suffit à améliorer les troubles. D'autres fois, la prise en charge est globale (thérapie sexuelle, conjugale, restructuration cognitive, travail sur le passé). Dans tous les cas, le patient devra :

- être informé sur la sexualité, pour être moins ignorant sur le fonctionnement sexuel et peut-être rassuré (peut-être la sexualité du patient est-elle normale !)
- faire un bilan organique pour exclure une pathologie physique ou des effets secondaires de médicaments (parfois un diagnostic d'organicité rassure sur la normalité psychique)
- apprendre à développer la sensualité et se focaliser sur les sensations et le plaisir plutôt que la performance
- pratiquer la restructuration cognitive : remettre en question ses croyances, mythes et tabous sur la sexualité qui viennent de l'éducation, des modèles parentaux, des expériences vécues ou des normes véhiculées par les médias
- apprendre un savoir-faire, par exemple : s'autoriser à avoir des fantasmes d'excitation, repérer ce qui attire sexuellement, apprendre à sentir son désir (anticipation mentale favorisant l'excitation, sentir son corps), apprendre la communication verbale et gestuelle de la séduction
- pratiquer l'affirmation de soi pour avoir une meilleure communication dans son couple
- améliorer la qualité de la vie du couple