

Dimensions psychologiques et interpersonnelles de la fonction et de la dysfonction sexuelles: une approche fonctionnelle et pragmatique pour le clinicien

Ces recommandations ont été établies par le Comité 19 de la 5e Consultation Internationale pour la Médecine Sexuelle intitulé "Dimensions psychologiques et interpersonnelles de la fonction et de la dysfonction sexuelles : une approche fonctionnelle et pragmatique pour le clinicien". Ces recommandations sont un compte rendu préliminaire non finalisé de la 5e consultation pour la Médecine Sexuelle ayant eu lieu à Madrid.

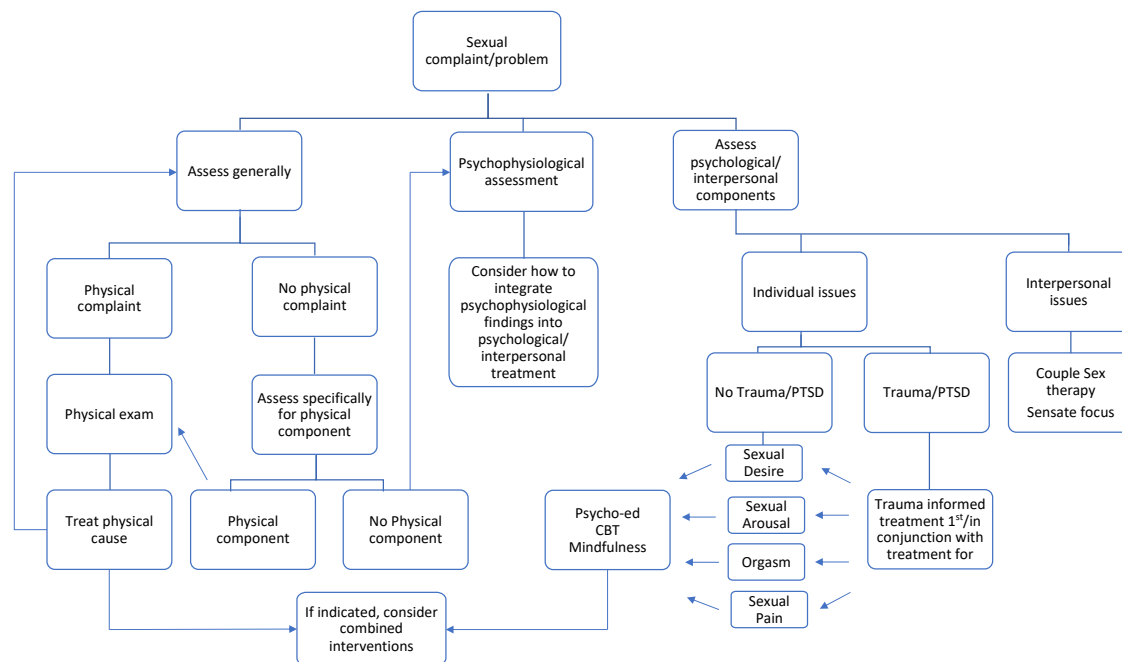
Les préoccupations concernant la santé sexuelle sont fréquentes et influencent plusieurs aspects de la qualité de vie. Cependant, beaucoup de personnes hésitent à chercher de l'aide en raison de la gêne ou d'autres obstacles, tels que le manque de connaissances, les tabous culturels, et la peur de la stigmatisation. Même les professionnels de santé peuvent rencontrer des difficultés à fournir des soins appropriés en raison d'un manque de formation spécialisée. Une approche biopsychosociale est essentielle pour une évaluation et un traitement complets des dysfonctions sexuelles, tenant compte des contributions biologiques, psychologiques et sociales.

Facteurs Psychologiques et Interpersonnels

Les facteurs psychologiques et interpersonnels jouent un rôle crucial dans la fonction et la dysfonction sexuelles. Les facteurs interpersonnels incluent les expériences de vie, les interactions relationnelles et les antécédents d'abus ou de traumatismes sexuels. Les facteurs psychologiques comprennent les processus cognitifs, les attentes, la distraction cognitive, l'anxiété, les troubles de l'humeur, l'image corporelle et les antécédents de traumatismes.

Algorithme de Traitement des Dysfonctions Sexuelles

L'évaluation complète de ces facteurs permet de choisir les modalités de traitement les plus appropriées. Les professionnels de santé peuvent suivre cet algorithme de traitement pour guider leurs décisions.



Recommandations par Modalité de Traitement

Modèle ex-PLISSIT : Le modèle ex-PLISSIT est une approche structurée pour guider l'évaluation et le traitement des préoccupations sexuelles. Il commence par encourager constamment les patients à discuter de leurs préoccupations sexuelles, par exemple, en posant des questions ouvertes telles que "Souhaitez-vous parler de cette préoccupation sexuelle ?" Ensuite, les cliniciens doivent fournir des informations précises et inclusives, adaptées aux caractéristiques individuelles des patients. Pour les cas plus complexes, il est crucial d'identifier des services spécialisés pour référer les patients.

Psychoéducation : La psychoéducation est une modalité importante pour les patients ayant des dysfonctions sexuelles. Elle aide à normaliser les préoccupations sexuelles et à fournir des informations basées sur des preuves. Les cliniciens devraient fournir des options de psychoéducation sous forme papier ou numérique, en séances individuelles ou de groupe. Par exemple, des modules éducatifs en ligne peuvent être très bénéfiques pour informer les patients sur les dysfonctions sexuelles et corriger les idées fausses.

Sensate Focus : La technique de Sensate Focus est particulièrement utile pour traiter les difficultés sexuelles liées à la distraction cognitive et à l'anxiété de performance. Les exercices de Sensate Focus, qui impliquent des touchers agréables et non axés sur la performance, peuvent être adaptés selon les besoins individuels et les niveaux de confort des patients. Cette approche aide à réduire l'anxiété et à favoriser une exploration sexuelle positive et non intrusive.

Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) : La TCC est recommandée pour traiter une large gamme de dysfonctions sexuelles, en particulier en cas de distraction cognitive

et de pensées négatives. Les cliniciens devraient intégrer des éléments de psychoéducation et de communication de couple dans la TCC. Par exemple, développer des techniques pour modifier les croyances négatives et les comportements d'évitement peut améliorer la fonction sexuelle. La TCC peut également inclure des exercices de Sensate Focus et des techniques de relaxation pour réduire l'anxiété.

Mindfulness (Pleine Conscience) : L'utilisation de la pleine conscience est bénéfique pour traiter les troubles du désir et de l'excitation chez les femmes, ainsi que les douleurs sexuelles. Les techniques de pleine conscience, telles que la conscience interoceptive et la réduction de l'autocritique, peuvent être enseignées en groupe ou individuellement. Cette approche aide les patients à mieux gérer leurs sensations corporelles et à réduire l'anxiété liée à la performance, favorisant ainsi une expérience sexuelle plus positive.

Thérapie de Couple : Pour les troubles de la douleur sexuelle, comme la vestibulodynie provoquée, l'utilisation de la TCC en couple est recommandée. Les interventions axées sur la communication et la satisfaction relationnelle peuvent être très efficaces. Il est également bénéfique d'intégrer des techniques de thérapie de couple comme la thérapie émotionnelle focalisée et la thérapie comportementale intégrative pour améliorer la dynamique relationnelle et la satisfaction sexuelle. Ces thérapies aident à aborder les problèmes de communication et à renforcer l'intimité émotionnelle entre les partenaires.

Interventions Combinées : Les interventions combinées, qui intègrent des traitements psychologiques et médicaux, offrent une approche plus complète pour le traitement des dysfonctions sexuelles. Par exemple, combiner la TCC avec des traitements médicaux peut fournir des résultats optimaux. Les thérapies combinées sont particulièrement utiles pour les cas de dysfonctions sexuelles modérées à sévères, où des approches pharmacologiques ou chirurgicales peuvent être nécessaires en complément de la thérapie psychologique. Cette approche holistique permet de traiter à la fois les aspects physiques et psychosociaux des dysfonctions sexuelles.

Conclusion

Une évaluation complète et une approche intégrative sont essentielles pour traiter les dysfonctions sexuelles. Les cliniciens doivent utiliser des traitements basés sur des preuves et adapter leurs approches en fonction des besoins individuels des patients pour optimiser les résultats thérapeutiques. Les interventions combinées offrent une approche holistique et souvent plus efficace pour les patients présentant des dysfonctions sexuelles complexes, permettant ainsi d'améliorer la qualité de vie et le bien-être sexuel des patients. Suivre un algorithme de traitement, tel que présenté dans les recommandations, peut aider les professionnels de santé à naviguer efficacement dans le processus de diagnostic et de traitement.