

Sexualité et Diabète :

Severine Acquisto
Psychologue clinicienne, sexologue,
psychothérapeute
severineacquisto@gmail.com

0473/411.811

Ce dont j'espère avoir le temps de vous parler

- 1) Quelques notions générales
- 2) La sexualité Masculine (celle de Monsieur tout le monde et celle du patient diabétique : quelles différences réelles ?)
- 3) La Sexualité Féminine
- 4) Quelles solutions pour une meilleure santé sexuelle ?
- 5) Petites conclusions et perspectives : positivons !!!

1) Quelques notions générales

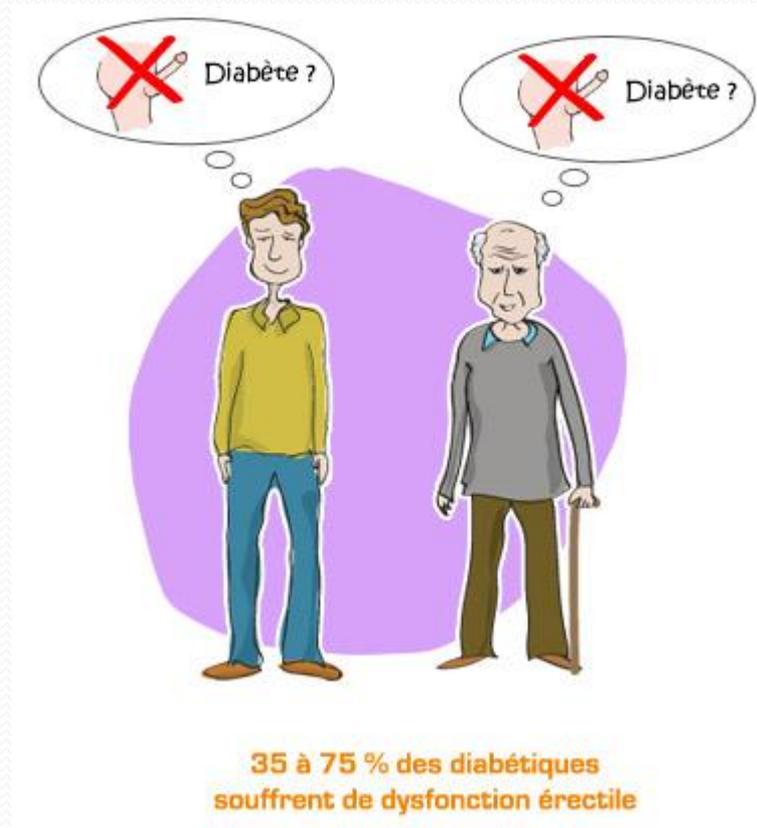
La Santé sexuelle : Qu'est-ce que c'est ?

- La notion de santé sexuelle a été définie dès 1975 par l'OMS :
- « *L'individu possède des droits fondamentaux, dont le droit à la santé sexuelle et au plaisir, et le pouvoir de contrôler son activité sexuelle et reproductrice en fonction d'une éthique sociale personnelle.* » rapport de l'OMS
- La santé sexuelle est aujourd'hui considérée comme partie intégrante de la santé.
- Ce n'est pas un « luxe » de s'y intéresser (impact positif du sexe sur la santé, ...)

Les bienfaits du Sexe:

- Du sexe à la place du sport
- Sexe et beauté
- Sexe et humeur
- Sexe et santé
- ...

Quels sous-entendus existent chez les praticiens quand on aborde la sexualité des diabétiques?



2) La sexualité Masculine

celle de Monsieur tout le monde et celle du patient diabétique : quelles différences réelles ?

Physiologie du mécanisme sexuel (en résumé ;)

Lorsque « tout va bien », une stimulation du cerveau provoque un influx nerveux qui va déclencher l'érection.

L'érection correspond à une arrivée massive de sang au niveau des corps caverneux du pénis : ceux-ci vont alors s'étirer et acquérir progressivement une rigidité qui permettra la pénétration.

Ce mécanisme, simple à première vue dépend de nombreux facteurs :

- La circulation sanguine
- Le système nerveux
- L'oxygénation des tissus
- Le taux d'hormones mâles

Influence du diabète sur cette physiologie:

Dans le cadre du diabète, ces facteurs peuvent être altérés :

1) par le déséquilibre glycémique :

- atteinte neurologique
- atteinte vasculaire
- atteinte tissulaire
- L'instabilité glycémique elle-même a un retentissement sur la sexualité:

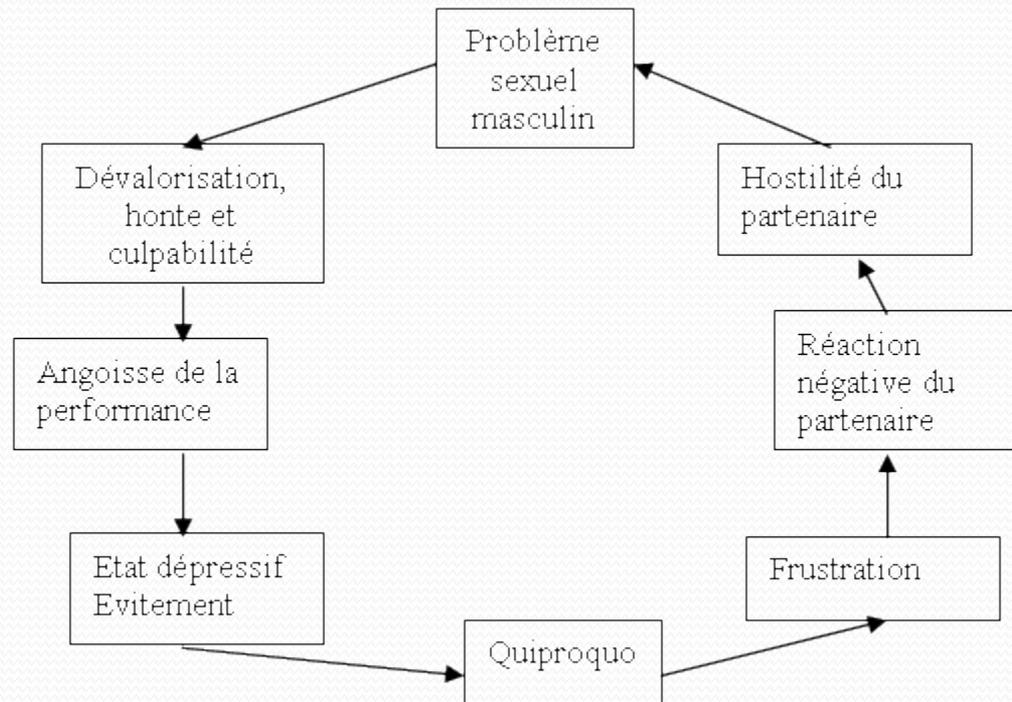
L'équilibre du diabète est donc le premier traitement des problèmes sexuels.

Influence du diabète sur cette physiologie

2) Le diabète peut avoir également des effets sur l'équilibre sexuel par le retentissement psychologique de la pathologie chronique :

- Sentiment de dévalorisation
- Angoisse de performance
- Frustration
- Conflits conjugaux
- Spirale infernale

Impact des dysfonctions érectiles sur le vécu personnel: la spirale infernale



Impact sur la qualité de vie et sur le couple (importance d'inclure le/la partenaire dans la prise en charge)



Problèmes:

- Stratégies d'évitement
- Conflit de plus en plus aggravé
- Frustration
- Fausses croyances
- Attentes irréalistes (...)

Solution:

- Améliorer la communication dans le couple

Ne pas oubliez l'influence des facteurs extérieurs:

- La routine des couples de longue durée
- Emménagement ou déménagement
- Grossesse et arrivée d'un enfant
- Changement de carrière ou perte d'emploi
- Infidélité
- Syndrome du nid vide (quand les enfants partent)
- Mise à la retraite
- Maladies (la sienne ou celle de l'autre), mort d'un proche.
- ...

Conclusion : importance du diagnostic et de la prise en charge multifactorielle



- Bilan médical approfondi
- Évaluation de l'état psychologique
- Analyse des facteurs extérieurs
- Analyse de la dynamique du couple
- Bref: oser aborder tous ces points et oser consulter différents spécialistes

3) La Sexualité Féminine

Difficulté sexuelle féminine et diabète : Même impact psychosexologique que chez l'homme?

- Les problèmes sexuels des femmes diabétiques sont très peu évoqués.
- Les difficultés sexuelles les plus fréquentes chez les femmes diabétiques sont :
 - **Diminution du plaisir**
 - **Douleur lors des rapports**
 - **Perte du désir**

Impact de la ménopause sur la sexualité féminine

- Fluctuations hormonales ont un impact sur la glycémie
- Risque de prise de poids avec la diminution de l'activité physique
- Beaucoup de dépistage de diabète durant la ménopause
- Importance du dialogue avec son médecin+hygiène de vie

4) Quelles solutions pour une meilleure santé sexuelle du diabétique?

Importance de l'hygiène de vie dans l'amélioration de la sexualité

- Equilibrer sa glycémie est le premier traitement des problèmes sexuels pour le diabétique.
- Équilibrer son alimentation
- Pratiquer une activité physique
- Diminuer les facteurs de risques (alcool, tabac, drogues...)

Amélioration de la sexualité par l'équilibre

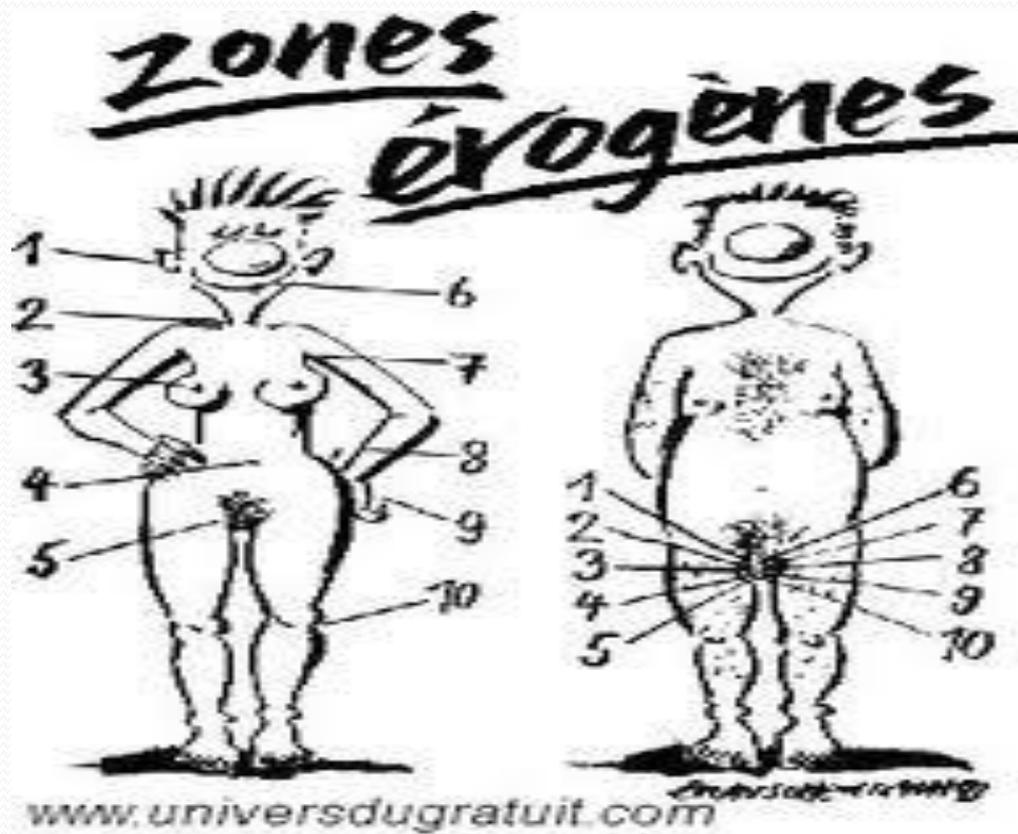
psychologique :

- en améliorant l'estime de soi
- en dépassant l'angoisse de performance
- en osant aborder le vécu de ces difficultés sexuelles: seul ou en couple
- en améliorant vos connaissances, en stimulant votre curiosité érotique
- en encourageant la découverte d'une sexualité qui dépasse la performance de pénétration



« Je ne suis pas responsable de ce que je suis, mais je suis responsable de ce que je fais avec ce que je suis » JP Sartre .

Découvrir TOUTES ses zones érogènes dans le jeu de l'intimité!



Découvrir une sexualité au-delà de la pénétration

- Le toucher sensuel non génital
- Les massages sensuels
- La masturbation mutuelle
- Les jeux et scénarii érotique construit au sein du couple
- Richesse du désir dans le couple
- ...
- But: augmenter la qualité de l'intime et du partage de cet intimité dans le couple
- Découvrir le plaisir et l'orgasme sans pénétration

La sexualité vue exclusivement par la pénétration est une sexualité pauvre...alors décidez de devenir riche!!!



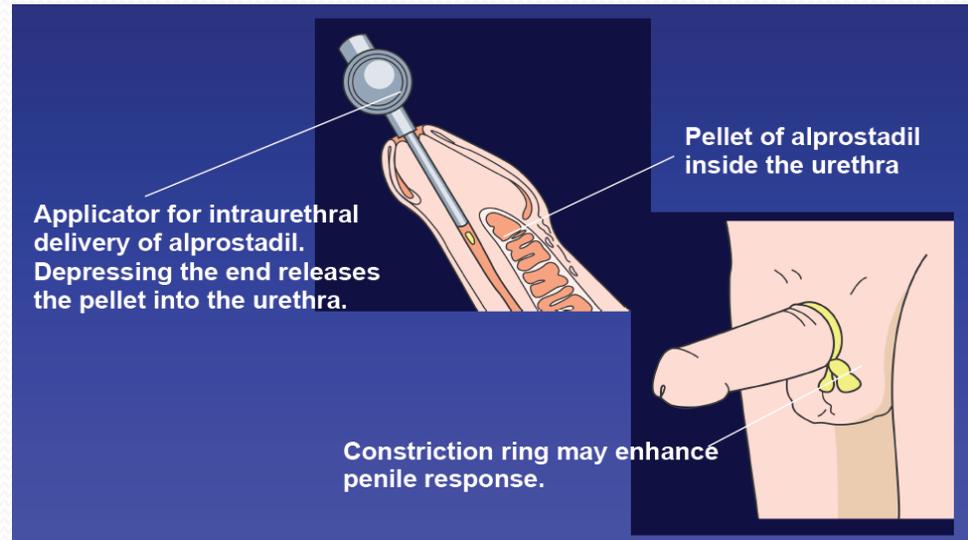
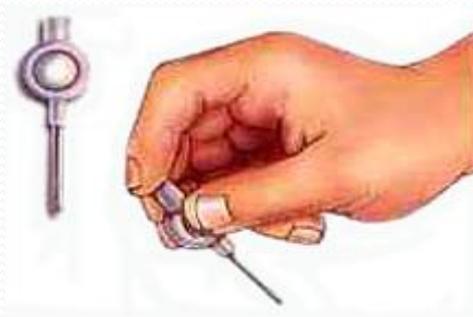
Autres solutions

1) Les formidables petites pilules: le miracle des IPDE-5

- Viagra[®], Levitra[®], Cialis[®]
- Efficacité de 68 à 84%
- Influence du stress
- Efficacité dépend du degré du trouble érectile
- Ce ne sont PAS des aphrodisiaques: besoin d'une stimulation sexuelle!
- + = reprendre de la confiance en soi
- - = contres indications et ...si ça ne marche pas...Quelles conséquences sur l'estime de soi?

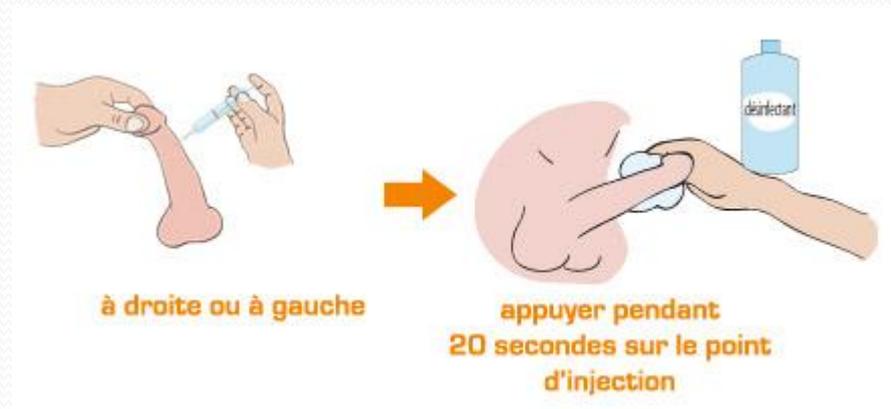
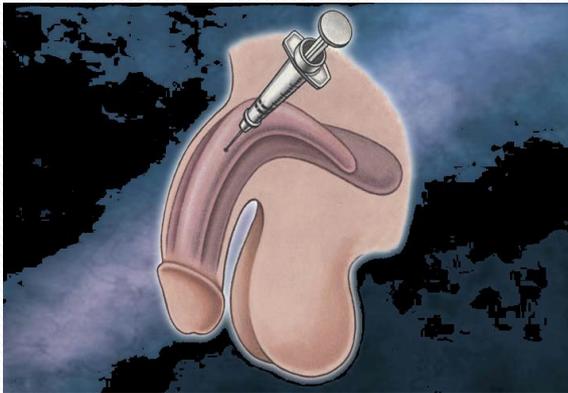
Autres solutions

1) Muse :



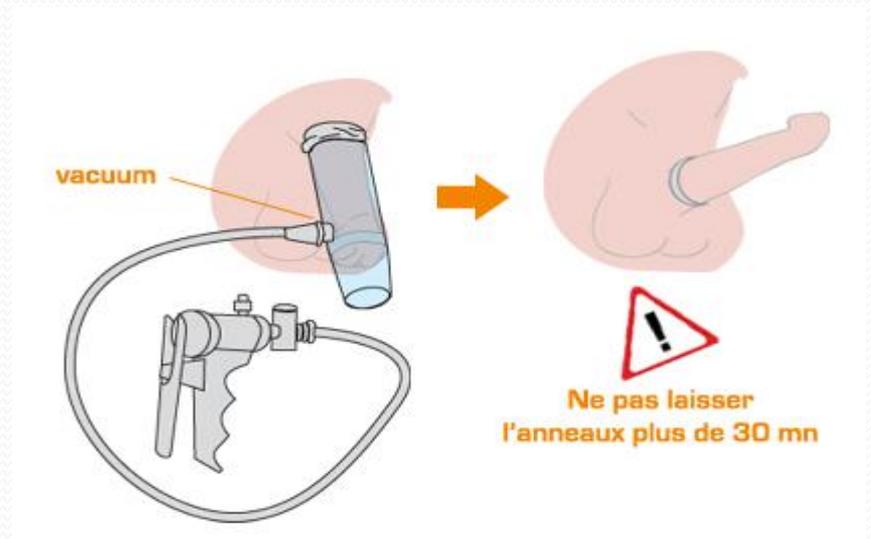
Autres solutions

3) les injections intra caverneuses



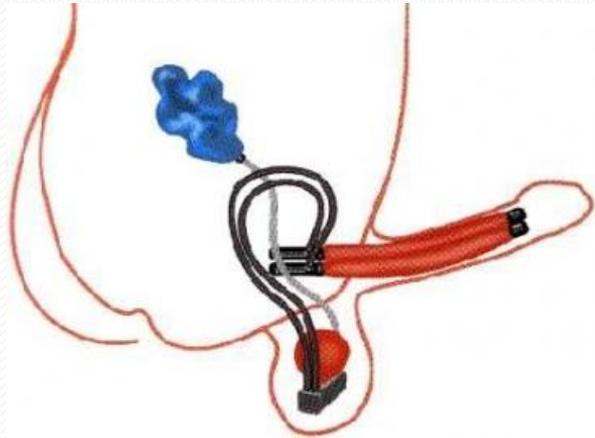
Autres solutions

4) Le vacuum, pompe à vide, qui enclenche mécaniquement une érection, associé à un anneau pénien constricteur qui maintient l'érection.



Autres solutions

5) L'implant pénien :



Quelques « trucs » facile et pas très connu...ou pourquoi les firmes pharmaceutiques ne vous disent pas tout ;)

- Réclamez des caresses sur les mamelons.
- L'effet garrot appliqué au pénis.
- Muscler votre périnée (exercice de Kegel)
- Arrêtez de fumer
- Faites de l'exercice physique
- Chercher de la chaleur
- Exemple d'une stratégie originale

Petites conclusions et perspectives : positifs !!!

- Les difficultés sexuelles sont aujourd'hui une des principales causes de détérioration de la **qualité de vie** des diabétiques.

MAIS

- Les traitements dont on dispose actuellement permettent de traiter la plupart des cas à condition que le patient, très tôt, **ose en parler**.
- Donc parlez, parlez et encore parlez de sexe !!! (entre vous, à votre médecin, à un psy, à un sexologue...peu importe mais **PARLEZ!**)
- Et **DEDRAMATISEZ!!** Soyez curieux, inventif et téméraire!!!

Merci de votre attention