

# Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 29

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# «DYSFONCTION ÉRECTILE Je n'ose pas en parler»

«Depuis quelque temps, j'ai de la peine à avoir une érection. Je n'ose pas en parler à ma femme et j'évite les rapports pour ne pas la frustrer. Je ne me résous

pas à aller chez le médecin ni à me dire qu'il me faudra prendre des médicaments pour pouvoir bander.»

Pierre, 62 ans



**Antoinette Liechi Maccarone**, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

**Cher Pierre,**

Les troubles érectiles sont très fréquents, surtout après 60 ans, bien qu'ils puissent arriver à tout âge, avec une augmentation dès 40 ans. S'ils perdurent, il est important de consulter un urologue pour faire un bilan médical. Une dysfonction érectile peut être un signe précurseur d'un problème cardiaque ou d'un diabète. Il est donc important de se faire contrôler, notamment lorsqu'il n'y a plus d'érections matinales spontanées.

Par ailleurs, l'âge est un facteur déterminant car le vieillissement des artères péniennes entraîne une moins bonne irrigation sanguine dans le pénis, donc des érections de moins bonne qualité. Le trouble érectile peut être généralisé, à savoir pas d'érection ni lors de rapports sexuels ni lors de la masturbation. Ou situationnel: l'érection est possible dans l'un ou l'autre de ces deux cas de figure. S'il est situationnel, il y a fort à parier qu'un trouble du désir lui est associé et que faute de savoir comment nourrir son désir sexuel et augmenter son excitation, l'homme ne parvient pas à mettre en place son érection. Enfin, le stress dit négatif, comme la peur ou l'anxiété, est un inhibiteur de l'érection. C'est un vieil héritage de l'époque de l'homme des cavernes où il valait mieux envoyer tout l'afflux sanguin vers ses jambes pour échapper aux prédateurs plutôt que d'avoir une érection!

## Allongez les préliminaires!

Outre l'indispensable bilan médical, où votre médecin pourra vous prescrire un médicament pour soutenir votre érection, il existe aussi des moyens corporels pour vous aider à la mettre en place. Il est cependant bon de rappeler que le médicament ne fait pas le travail tout seul et que vous devrez veiller à démarrer votre excitation sexuelle. Il n'est qu'un coup de pouce, parfois précieux certes, mais c'est vous qui faites tout le reste! Ce que vous pouvez faire pour soutenir votre érection d'un point de vue corporel, c'est d'abord de prendre plus de temps pour les préliminaires. Vous aurez besoin de plus de stimulations, de caresses sur votre pénis, de jeux érotiques avec votre femme. Appuyez-vous sur ce qui habituellement vous aide à vous exciter (caresses, imaginaire, etc.).

C'est en cela que vos difficultés peuvent être une occasion pour devenir complices autour du plaisir à deux. Vous pouvez donner du plaisir à votre épouse autrement qu'avec votre pénis. Jouez avec vos tensions musculaires notamment au niveau des cuisses, fesses, périnée et abdos. Lorsque ces groupes musculaires sont tendus, il y a un plus grand afflux sanguin vers le pénis. Attention cependant à ne pas devenir raide comme un piquet, mais bougez votre bassin en le basculant d'avant en arrière. Prenez le temps de savourer ces moments car le désir est nourri par l'idée qu'on va vivre quelque chose de bon.

Votre femme a probablement perçu que vous évitez les rapports et si elle avait du plaisir à partager la sexualité avec vous, elle peut en éprouver de la frustration. Il vaut mieux donc prendre votre courage à deux mains et en parler avec elle. Cela peut déboucher sur une plus grande complicité car peut-être qu'elle se sent démunie pour vous aider.

Votre ouverture à partager sera par ailleurs un signe de confiance dans votre relation.

