



«Avec une capote, je perds mon érection»

«Je suis convaincu de la nécessité du préservatif pour me protéger du sida mais quand je veux le mettre je perds mon érection.» Olivier, Neuchâtel

Ce que vous décrivez est plus fréquent qu'on ne le pense. En effet on ne peut mettre le préservatif masculin que lorsque le pénis est en érection, soit lorsqu'on est excité sexuellement. Lors de préliminaires échangés avant la relation sexuelle, l'intensité de l'excitation sexuelle va progressivement monter, en parallèle avec l'érection. Or, mettre un préservatif peut être vécu comme un stress et occasionner une distraction



qui peut venir déranger certains hommes, qui en perdent leurs repères. Un cercle vicieux s'installe alors, car plus l'homme est stressé de voir qu'il perd son érection, plus il va effectivement voir son pénis se «dégonfler» en raison même de son stress. Vous pouvez apprivoiser ce moment en l'intégrant par exemple

dans les jeux des préliminaires et, pourquoi pas, vous faire aider par votre partenaire de façon voluptueuse: inclure la mise du préservatif dans un processus logique et ludique partagé. Pour les hommes encore inexpérimentés, il est aussi très utile

de s'exercer seul tout en s'imaginant la scène future avec sa partenaire. En parler à deux peut aussi aider à diminuer la gêne et permettre un peu d'humour. Il est bon aussi de se rappeler que si l'excitation baisse un peu, elle ne tombe pas complètement et l'homme confiant aura tôt fait de récupérer la tension initiale en se laissant aller à déguster ses sensations génitales. Le préservatif reste le seul moyen efficace de se protéger du sida lors de rapports sexuels, il est donc important de s'en faire un ami.

Pour poser vos questions à nos spécialistes, envoyez un e-mail à questions@20minutes.ch