



«Depuis trois mois, je n'ai plus d'érection»

«Il y a 3 mois, j'ai eu une panne, car des problèmes professionnels me préoccupaient. Depuis, chaque fois que nous essayons de faire l'amour avec mon amie, je n'arrive pas à avoir d'érection.» **Jean, Bex**

Vivre une panne érectile, voir son pénis ne pas réagir malgré toute sa bonne volonté est très déroutant.

Savoir que cela peut arriver à chacun une fois ou l'autre ne rassure guère. Le doute s'installe, suivi d'une réelle crainte qui génère un stress, lequel va à l'encontre de l'ambiance nécessaire (le «non-stress») pour que le réflexe de l'érection puisse se mettre en place. Le savoir

ne suffit pas non plus, car se dire «ne stresse pas!» est aussi un stress pour le cerveau. Là commence un cercle vicieux lié à l'anxiété de performance. Essayez d'observer ce qui fonctionne: avez-vous des érections matinales ? Votre pénis répond-il lors de stimulations en solitaire? Très souvent c'est le cas, vous pourrez



donc vous rassurer sur son bon fonctionnement. Focalisez-vous sur vos sensations, quelles qu'elles soient:

chaleur, douceur, frisson même discrets. Lâchez l'objectif de l'érection pour vivre ce qui est ressenti. Sentez la chaleur de votre partenaire, osez la tendresse, prenez votre temps. Une bonne complicité et compréhension avec votre partenaire est nécessaire

pour qu'elle ne pense pas à tort que vous ne la désirez ou ne l'aimez plus. Un jeu paradoxal que nous appelons «à qui perd gagne» pourrait vous intéresser: il s'agit pour vous de tout faire pour ne pas avoir d'érection et pour elle d'arriver à vous exciter sexuellement par tous les moyens. Si vous perdez, vous l'invitez au resto!

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