



Trop amoureux pour avoir une érection

«J'ai eu beaucoup de partenaires sans le moindre problème. Or, pour la première fois j'ai des pannes avec mon érection alors que c'est la première fois que je suis fou amoureux.» Pierre, 41 ans

En sexualité, il y a deux dimensions fondamentales: d'une part l'élan amoureux, celui du cœur, et d'autre part l'élan sexuel, l'élan génital. Ces dimensions peuvent exister relative-

ment indépendamment l'une de l'autre. La montée de l'excitation sexuelle demande une certaine concentration sur ce que l'on ressent dans son corps pour pouvoir la guider par le jeu des rythmes, des tensions musculaires et de la façon de bouger son

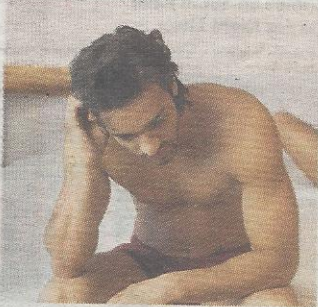
corps pour faire monter l'excitation sexuelle. Parfois l'élan amoureux est si intense que certains (hommes ou femmes) en perdent leurs repères au niveau de leur génitalité, même s'il leur semble être très excités. Tout occupés à combler au mieux leur partenaire, à être attentifs à son plaisir, à ses réactions à leurs caresses, ils

oublient de s'occuper de leurs propres sensations plaisantes au niveau de leurs organes génitaux. Aussi le fait d'être si bien dans des bras aimés, pris par le sentiment roman-

tique, peut freiner l'élan plus «cru» nécessaire à l'excitation sexuelle.

De plus le fait de ne pas pouvoir «tricher» avec son érection peut évidemment amener un stress supplémentaire pour l'homme, l'âge venant, quand la réponse érectile se

fait moins automatique. Il est primordial, malgré l'intensité des beaux échanges amoureux et sensoriels du départ, de garder la capacité de «se nourrir génitalement de l'autre», au départ sans se soucier de son excitation sexuelle. Paradoxalement elle aura plus de chance d'être au rendez-vous!



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