

PANNES SEXUELLES

COMMENT RÉAGIR ?

Les pannes sexuelles sont courantes - elles touchent un homme sur trois passé quarante ans - mais demeurent encore taboues. Pourtant, les troubles de l'érection, lorsqu'ils deviennent récurrents, peuvent véritablement miner un couple. Quelle attitude adopter quand ils se produisent ? Les conseils de Catherine Solano et Pierre Costa, tous deux sexologues et andrologues.

Margaux Rambert

Étude Ifop/Lilly « Elle et lui face à la panne », réalisée en avril 2011, sur un échantillon de 688 personnes confrontées à des troubles de l'érection dans leur couple, extrait d'un échantillon de 2 015 personnes, âgées de 18 ans et plus.

« Ce n'est pas grave, ça ira mieux la prochaine fois »... Qui n'a jamais été confronté à une panne sexuelle ou à celle de son partenaire ? Banals - quasiment tous les hommes ont connu ou connaîtront un jour une panne -, les troubles de l'érection demeurent pourtant tabous. Dans une récente enquête Ifop, « Elle et lui face à la panne », ils étaient 41% à déclarer en avoir déjà fait l'expérience. Passé 40 ans, les pannes concerneraient même un homme sur trois. Honte, remise en question des deux partenaires, frustration... Ces pannes, quand elles deviennent récurrentes, chamboulent la vie sexuelle des deux partenaires. Et peuvent finir par véritablement empoisonner leur couple. Mais elles peuvent être surmontées. A condition d'adopter les bonnes attitudes lorsqu'elles se produisent.

Dédramatiser

Toujours selon l'étude Ifop, si 41% des hommes disent avoir déjà eu une panne, seulement 31% des femmes déclarent l'avoir remarquée. Curieux décalage ! « Quand un homme est inquiet à l'idée d'avoir une panne, il va auto-observer son érection durant le rapport, explique Catherine Solano, sexologue et andrologue. Le problème, c'est que son érection fluctue, notamment pendant les changements de position. S'il en déduit qu'il commence à avoir un début de panne, il risque fort d'en avoir une vraie ! ». Que les hommes se rassurent, il existe différents types d'érection « aussi bien en terme de qualité que de durée. L'érection, ce n'est pas tout ou rien ». « Et pendant l'acte sexuel, les femmes ne sont pas en train de juger si elle est dure à 90% ou à 95% », tempère le professeur Pierre Costa, sexologue, andrologue et chef du service urologie au CHU de Nîmes.

Dialoguer, rassurer

Troubles de l'érection : qu'est-ce que c'est ?

C'est l'incapacité à obtenir ou à maintenir une érection suffisante pour permettre une activité sexuelle suffisante. Cette anomalie peut survenir épisodiquement, intervenir de façon plus régulière, voire devenir permanente.

Confrontée aux pannes sexuelles, la gent féminine a généralement tendance à essayer de dédramatiser la situation. Mais attention à ne pas la banaliser pour autant ! « Dire ce n'est pas grave, ça ira mieux demain, c'est aussi ne pas parler du problème », analyse Catherine Solano. Et l'absence de dialogue ne peut que nuire au couple. « Surtout, le fait d'en parler va permettre de recréer de l'intimité », ajoute la sexologue. Une intimité souvent mise à mal en cas de pannes répétées. Mais pas facile de trouver les bons mots ! Évidemment, il faut éviter les reproches et les critiques. « Le mieux, c'est d'évoquer les faits, dans un premier temps, puis les émotions qu'ils engendrent. C'est de dire, par exemple, 'on n'a pas réussi à faire l'amour, c'est dommage, car j'aime le faire avec toi. Cela me rend triste et cela m'inquiète un peu. J'aimerais que l'on fasse quelque chose pour que cela ne recommence pas. Qu'est-ce qui pourrait t'aider ? » Les troubles de l'érection ne sont pas un problème uniquement masculin. C'est une affaire de couple, à régler... à deux.

Inciter à consulter

Pour Pierre Costa, les femmes ont d'ailleurs un rôle fondamental à jouer. « Lorsqu'une femme s'implique, c'est une grande chance pour l'homme. L'attitude de sa compagne, si elle est positive et rassurante, va laisser une chance au couple. En cas de problème avéré, le challenge pour elle, c'est d'amener son partenaire à consulter. » Challenge, car les hommes sont souvent peu enclins à envisager de parler de leur intimité devant un médecin. Inquiets, atteints dans leur virilité, ils sont aussi nombreux à s'emporter ou, à l'inverse, à se fermer totalement, lorsque leur partenaire ose émettre une telle suggestion. Résultat : seuls 25% des hommes confrontés à ce type de problèmes se tournent vers un médecin.

Des troubles le plus souvent bénins

Qui consulter ?

Son médecin traitant, dans un premier temps. Si besoin, il pourra être amené à demander l'avis d'un urologue, d'un sexologue, ou d'un gynécologue, si une prise en charge de la partenaire est nécessaire.

Domage, car consulter est important, estiment les deux sexologues. Mais à quel moment ? Quand les troubles perdurent depuis plus de trois mois, conseillent-ils. « Une consultation permet d'éviter de mettre l'un ou l'autre des partenaires en cause, le problème étant peut-être d'origine physique, commente Catherine Solano. » Alors pourquoi ne pas encourager son partenaire à faire un bilan de santé par exemple ? « La majorité des cas de dysfonction érectile ont une origine fonctionnelle, sont liés au stress

ou à la fatigue », renchérit Pierre Costa. Et surtout, sont bénins ! Ils peuvent d'ailleurs être pris en charge par le médecin traitant de chacun.

Se garder des interprétations hâtives

Seulement souvent, les pannes sexuelles ne se contentent pas de mettre à mal la vie sexuelle des deux partenaires. Elles portent également un coup au couple. A la femme d'abord, qui, confrontée à l'impuissance - même momentanée - de son partenaire, va souvent se remettre en question : est-ce que je lui plais encore ? Pourquoi ne me désire-t-il plus ? Est-ce qu'il m'aime toujours ? « Un homme peut avoir envie de sa partenaire sans avoir d'érection. S'il n'avait pas cette envie, il n'essaierait d'ailleurs pas de faire l'amour », rappelle Catherine Solano. Au tour de l'homme, cette fois, de rassurer sa compagne sur son désir toujours intact pour elle.

Quant aux hommes, ils ont en fait... les mêmes angoisses que leur partenaire. Si je n'assure plus, elle ne va plus m'aimer, elle va me quitter... Seule différence pour Pierre Costa : « la femme pense au présent, tandis que l'homme, au futur. Ils ne sont pas dans le même espace-temps. »

Ne pas augmenter la pression

Un décalage qui se retrouve aussi dans la façon dont les hommes et les femmes « gèrent » la survenue de pannes sexuelles. Croyant bien faire, certaines femmes vont tout faire pour réveiller les ardeurs de leur partenaire. En attendant par exemple, vêtue d'un simple déshabillé, et en ayant installé des bougies dans toute la maison, que celui-ci rentre du travail... Une erreur, pour Pierre Costa. « Voyant cela, l'homme ne va penser qu'à une chose : s'en aller ! Il va se demander ce que sa femme attend de lui, pourquoi elle lui fait cela... Surtout, il ne faut pas augmenter la pression. » Bien sûr, surprendre l'autre et tenter de nouvelles expériences érotiques peuvent l'aider à renouer avec son désir. A condition d'y aller... en douceur ! « Laissez-le venir à vous, et surtout, ne l'infantilisez pas en lui disant 'laisse, je m'occupe de toi ».

« Un homme qui souffre de pannes estime qu'il n'est plus vraiment un homme », ajoute Pierre Costa. La bonne attitude à adopter face à un partenaire blessé dans son estime de lui ? Chercher à le revaloriser. « Lui rappeler qu'il ne compte pas que pour son érection ». Et c'est vrai qu'on l'aime pour beaucoup plus que cela, n'est-ce pas ?