

DÉGRADATION DES PROBLÈMES D'ÉRECTION

Les problèmes d'érection ne disparaissent pas si l'on ne fait rien pour les résoudre : en revanche, ce que l'on observe avec une quasi certitude c'est leur dégradation dans le temps lorsque rien n'est entrepris pour leur solution.

Cette dégradation peut prendre plusieurs formes :

- les érections sont de plus en plus problématiques ;
- si le problème n'était pas habituel, il finit par le devenir ;
- l'idée de « faire l'amour » renvoie à une angoisse d'échec ;
- pour éviter une trop grande frustration, les désirs sexuels diminuent : certains hommes, (tout comme leur partenaire) constatent très rapidement un manque de désir qui les perturbent sérieusement.

Dans le couple

On assiste souvent à l'évitement progressif des rapports sexuels, ce qui conduit à d'autres problèmes :

- la partenaire s'interroge sur ses propres capacités de séduction, sur l'amour de son compagnon ou sur la fidélité de ce dernier ;
- l'homme, lui-même finit par douter du désir qu'il éprouve véritablement pour sa compagne ;
- chez la femme, intervient la dévalorisation de son compagnon et d'elle-même (si elle croit qu'il la désire moins). Pour elle, cette sexualité en demi-teinte est loin de la combler, jusqu'au jour où l'éventuelle rencontre d'un autre homme risque de tout faire basculer...

Chez l'homme célibataire

Cela se traduit par des sorties moins fréquentes aboutissant rarement à des rencontres constructives, par crainte de l'échec.

- *comme nous l'évoquions plus haut, progressivement, pour éviter une trop grande frustration, les désirs sexuels ont tendance à diminuer ;*
- *certains hommes finissent même par se résigner, quand bien même leurs problèmes d'érection ne seraient pas trop importants mais il est vrai que chacun attribue toujours à ses propres problèmes un degré de gravité très subjectif... Pour certains, une simple baisse d'érection est vécue comme catastrophique alors que chez d'autres des difficultés majeures sont minimisées.*

Raisons de cette dégradation

- la crainte de l'échec entraîne l'échec : en redoutant ce problème d'érection, sans le vouloir vous le provoquez encore plus sûrement, tout comme quelqu'un qui aurait le vertige, tomberait d'un toit par crainte d'en tomber ;
- moins vos relations sont satisfaisantes et plus vous vous « mettez » la pression : chaque rapport sexuel devient l'objet d'un enjeu considérable et ce, d'autant plus que les précédents ont été relativement décevants ;
- sans le vouloir votre corps associe le rapport sexuel aux difficultés érectiles, cela devient un conditionnement : c'est pour cela que l'on utilise, en Sexo-Rééducation Comportementale le déconditionnement afin de « désaccoutumer » votre corps (le déshabituer) des « mauvaises habitudes » qu'il a « enregistrées » ;

Conséquences

- frustration du plaisir chez les deux partenaires aboutissant fréquemment, dans le meilleur des cas au report des moments intimes et dans les cas les moins favorable à l'évitement pur et simple des rapports sexuels ;
- à un certain stade, des rapports sont « tentés », sans grande conviction, chacun redoutant la survenue du problème, ce qui ne peut que favoriser son apparition, comme nous le soulignons plus haut ;
- chez la femme, intervient aussi la dévalorisation de son compagnon et d'elle-même, si elle pense qu'il ne la désire plus (ou qu'il la désire moins) , la contrariété, la tristesse, la lassitude de cette situation...
- Pour la femme, cette sexualité insatisfaisante semble dépourvue d'intérêt, avec toutes les conséquences que cela implique...