

Quand Monsieur a des petites pannes...

Un homme n'est pas une machine, et peut, un jour, connaître LA panne. Ainsi près d'un homme sur trois reconnaît avoir "de temps à autre" une mauvaise érection. Toute la subtilité consiste à régler rapidement le problème pour éviter qu'il ne se répète...

Toute petite baisse de forme générale peut se répercuter au lit, quel que soit l'âge ! Une fatigue physique qui s'accumule, une émotivité accrue face à une nouvelle partenaire, l'angoisse de la performance (Vais-je être un bon amant ?), des soucis professionnels ou personnels, de l'anxiété, du stress, un (trop) bon repas (trop) bien arrosé... sont autant de raisons qui font qu'on n'a "pas la tête à ça", et que cela se voit, ou que votre corps, au dernier moment, vous trahit et déclare forfait.

Monsieur, que faire ?

D'abord vous rassurer en apprenant que les pannes arrivent aussi aux femmes, simplement, le fait est moins voyant ! Sur le moment, au lieu de vous focaliser sur votre érection manquée, retournez à la case "préliminaires". Cette petite interruption peut faire repartir votre excitation, et vous redonner votre vigueur. Vous pouvez aussi demander à votre partenaire de vous aider (en vous caressant, ou pratiquant une fellation par exemple) si vous parvenez à vous détendre. Avec l'âge, l'homme (comme la femme), a besoin d'une stimulation sexuelle plus forte pour que son érection survienne et perdure. Or, certains couples se caressent très peu, trop peu, ce qui suffit à provoquer des pannes.

Malgré les bons soins prodigués, cela ne va pas mieux et rien n'y fait ? Abandonnez pour ce soir l'idée de la pénétration, au lieu de vous mettre martel en tête : tendu et énervé, vous faites chuter vos chances. Cela ira tout simplement mieux... dès demain matin, et vous montrerez alors de quoi vous êtes capable !

Mais, pour autant, ne vous retournez pas pour dormir : vous pouvez parfaitement procurer du plaisir, beaucoup de plaisir, jusqu'à l'orgasme, à votre compagne, uniquement par vos caresses et vos baisers. Et lui laisser un bon souvenir, non des regrets !

Quoi qu'il en soit, surtout, ne dramatisez pas la situation : cela arrive, et vous ne devez rien en déduire pour la suite de votre vie sexuelle style "c'est le début de la fin". Au contraire, plus vous angoisserez, plus vous serez stressé la prochaine fois, ce qui risque de vous perturber et de renouveler l'échec. N'y pensez plus, chassez ce raté de votre esprit et repartez de zéro !

Madame, que faire ?

Une seule chose : dédramatiser. Ça arrive, sa virilité n'en est pas pour autant diminuée, et votre sex-appeal non plus ! Ne lui "mettez pas la pression" en voulant à tout prix lui redonner une érection et en multipliant les assauts. Ne sous-entendez pas non plus que vous n'êtes pas concernée : angoissé, il pourrait croire que cela vous arrange, et qu'il est nul.

Rassurez-le, par contre, sur la pérennité de votre désir pour lui. Et surtout, sans en avoir l'air et sans en parler, restez vigilante. Si vous voyez que les difficultés se répètent, conseillez-lui de consulter sans attendre un spécialiste (andrologue, sexologue, urologue), en lui proposant éventuellement de l'accompagner. Expliquez-lui que plus un problème sexuel est récent, mieux il se traite. Dans son cas, cela pourrait lui éviter de se trouver dans le cercle vicieux de l'obsession qui entretient l'échec.

Isabelle Delaleu