

## Je perds parfois mon érection

Homme, 42 ans

**Question :** Bonjour, je suis en couple depuis une vingtaine d'années et depuis environ 2 ans, il m'arrive de perdre parfois mon érection...de plus en plus souvent. Ma conjointe croit que c'est que je ne la désire plus. Peu importe ce que je lui dis, elle continue de croire que c'est elle qui ne m'excite plus. On fait de moins en moins souvent l'amour maintenant. J'ai l'impression que c'est en train d'affecter notre couple. Mais peu importe ce que j'essaie de faire pour obtenir une érection, ça ne marche pas. Que me conseillez-vous?

**Réponse :** Le fait de ne pas obtenir d'érection ou de la perdre inquiète bien des hommes. C'est un phénomène fréquent qui peut survenir à tout âge car bien des éléments ont un impact sur l'érection. Parmi ceux-ci, le stress, l'alcool, la fatigue, les émotions, les pensées, etc. Ainsi, lorsqu'un premier événement de perte d'érection survient, ce sont bien souvent les pensées négatives qui l'accompagnent qui maintiennent la difficulté en place. Par exemple, un homme pourrait se dire « Si je n'ai pas d'érection cette-fois ci encore, elle ne sera pas satisfaite et se tannera de moi. », « Est-ce que je vais encore perdre mon érection? », « Si je perds mon érection, elle va penser que je n'ai plus de désir pour elle. Pourtant, j'en ai... ». Ces pensées en viennent souvent à prendre beaucoup de place, plus que le désir, les sensations physiques agréables et le plaisir d'être avec l'autre dans l'intimité. Cela crée alors un climat qui favorise la perte d'érection, un cycle d'anticipation négative qui génère du stress s'installe alors, maintenant le problème en place.

Parfois, certains hommes croient qu'un problème physique est à l'origine de leur difficulté car ils ont l'impression de n'avoir aucun contrôle sur leur érection. Il faut tout d'abord savoir que l'on n'a pas de contrôle direct sur son érection, il est donc normal de ne pas pouvoir en avoir une sur demande. Même si seul un médecin peut vous confirmer s'il s'agit ou non d'une cause organique, certains indices peuvent nous permettre d'en savoir un peu plus. Par exemple, s'il vous arrive d'avoir une érection matinale (au réveil) ou bien si vous réussissez à obtenir une érection lorsque vous vous masturbez (autrement dit, si le problème est situationnel ou intermittent), cela peut laisser croire que ce n'est pas « mécanique » mais plutôt psychologique. Lorsque c'est le cas, il faut alors chercher à modifier nos pensées pour en trouver de plus réalistes. Cela peut par exemple être de se dire « Il n'y a pas que la pénétration, nous pouvons nous donner du plaisir de toutes sortes de façons. », « Je veux profiter du moment avec ma conjointe pour me sentir proche d'elle, si j'ai une érection tant mieux, si non tant pis! » ou encore « Ne pas avoir d'érection ne veut pas dire que je n'aime plus ou ne désire plus ma conjointe, je peux lui démontrer mes sentiments autrement. ». Ce processus de transformation des pensées peut prendre du temps, surtout si vous n'y croyez pas réellement. Un sexologue peut alors vous aider à comprendre l'origine de vos pensées négatives. De plus, une bonne communication au sein du couple aide bien souvent à surmonter cette difficulté. On peut donc consulter seul ou en couple.