

Depuis un mois, plus d'érections...

Homme, 26 ans

Question : Bonjour, je suis avec ma blonde depuis maintenant 10 mois, lors des 9 premiers mois tout s'est bien déroulé coté sexe mais depuis 1 mois je n'arrive plus à garder une érection lors de nos relations sexuelles, je pourrais même dire que j'ai beaucoup moins d'érections qu'auparavant. J'ai emménagé avec elle il y a 2 mois et tout s'est bien déroulé lors du premier mois mais depuis 1 mois c'est tombé mort, du jour au lendemain. Je ne sais plus quoi faire, chaque fois que l'on commence à se caresser, je pense à mon problème, j'ai essayé de voir si je n'aurais pas pu changer mes habitudes alimentaire mais ça n'a rien donné je suis à bout d'idée. C'est sûr que plus ça va et plus je me dis en moi-même « faut que tu bandes, lâche pas, faut pas que tu perdes ton érection » et dans d'autres contextes, avant j'avais des érections quand même bonnes et fréquentes mais depuis un mois c'est très très rare. Merci.

Réponse : Tout d'abord, je vous conseillerai de lire la réponse à la question précédente « Je perds parfois mon érection » qui contient plusieurs informations pouvant vous être utiles. Vous dites que du jour au lendemain, des difficultés érectiles sont survenues. Est-ce que c'est une incapacité totale à obtenir une érection (en tout temps, même le matin au réveil), une érection qui n'est pas suffisamment ferme, ou encore vous réussissez à obtenir une érection mais la perdez durant la relation sexuelle? Perdez-vous votre érection toujours au même moment sensiblement (par exemple juste avant ou juste après la pénétration)?

Il peut parfois être aidant de regarder ce que nous avons vécu peu avant l'apparition du problème. Ainsi, est-ce que le fait d'avoir emménagé avec votre copine peut avoir eu un certain impact selon vous? Par exemple, le fait d'être maintenant plus souvent ensemble peut amener la crainte que les relations sexuelles soient plus fréquentes et avoir peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas pouvoir satisfaire l'autre. Ou encore cela peut avoir amené certaines luttes de pouvoir ou conflits au sein du couple qui peuvent affecter votre sexualité. Lorsque l'on ne parvient pas à surmonter cette difficulté, il peut alors être plus important de comprendre l'origine du problème. Par contre, la majorité du temps, seulement essayer de cesser de penser à la possibilité que la perte d'érection survienne est efficace. Il faut donc arriver à se mettre dans un état d'esprit positif avant une relation sexuelle, apprendre à se détendre, se concentrer davantage sur ses sensations physiques agréables plutôt que d'être dans sa tête, et ne pas dramatiser la situation ou anticiper des conséquences négatives. Plus vous penserez au problème, plus vous risquez de perdre votre érection.

D'ailleurs, comment votre copine vit-elle la situation? En parlez-vous ensemble lorsque cela survient? Parfois, l'impression que sa partenaire est très insatisfaite de la situation ou qu'elle finira par se tanner et nous laisser sont des choses que l'on peut facilement vérifier en communication ces craintes avec elle. La pénétration, et par ce fait même l'érection, sont bien souvent perçues comme étant essentielles à une relation sexuelle, alors que pourtant, bien d'autres éléments et activités sexuelles peuvent rendre satisfaisant ce moment d'intimité. Si on perd son érection, plutôt que de tout cesser et se concentrer sur sa déception et sa frustration, on peut par exemple caresser sensuellement ou sexuellement sa partenaire.