

CHRISTOPHE MARX

vous répond



J'ai parfois des pannes d'érection. Suis-je impuissant ?

Quel est l'homme qui ne s'est pas un jour posé la question ? En premier lieu, je dirai que, si votre érection n'est pas automatique, c'est que justement vous êtes un homme. Un homme, un humain, pas une machine.

C'est une machine qui a des pannes, et on peut la réparer. Un être humain a des états d'âme, des sentiments, des ambivalences... Et le pénis est directement branché sur l'inconscient.

L'érection n'est jamais sûre et acquise une fois pour toutes. C'est normal qu'il y ait des fluctuations. Il faut les accepter et ne s'inquiéter que si cela dure. Quand votre corps dit « oui », réjouissez-vous ! Mais s'il dit non, soyez assez avisé pour l'écouter et en tenir compte.

Dans toute ma carrière de sexologue, je n'ai que rarement rencontré des hommes qui avaient des problèmes d'érection « comme ça », sans raison, ou à cause d'une maladie qui se serait brusquement révélée de cette manière.

L'érection qui se refuse, alors même que l'homme est excité et qu'il souhaite consciemment avoir un rapport sexuel, cela indique à l'homme que le contexte n'y est pas. Que quelque chose cloche quelque part. Ou en lui-même, ou dans la relation, ou dans le contexte.

Certes, il existe des causes médicales : vasculaires, hormonales, neurologiques, endocrinologiques... Je ne vais pas les détailler ici, et votre problème d'érection ne doit pas vous faire sauter la case « médecin généraliste ».

Mais il existe aussi de nombreuses causes psychologiques, que l'on peut aussi traiter : manque de confiance en soi, peur de l'échec, difficulté à se positionner dans la relation.

Voici une courte liste des causes qui peuvent provoquer cet incident :

- vous n'avez tout simplement pas envie, ou vous n'êtes pas disponible psychologiquement. Les femmes n'ont pas le monopole de cet état là. Vous avez aussi le droit, en tant qu'homme, d'avoir vos moments privilégiés...

- vous vous sentez coupable, et je vous laisse de votre côté, vous interroger sur pourquoi !

- vous avez l'impression d'être instrumentalisé, ou sommé d'être à la hauteur. Votre corps vous incite à refuser de transformer en performance ce qui doit être un moment de plaisir.

- vous saturez votre corps d'éléments polluants (j'emploie le mot polluant au sens large) : stress, tabac, alcool, médicaments...

Depuis une dizaine d'années, les couples peuvent aussi compter sur des médicaments qui favorisent l'érection. Contrairement à ce qu'on a pu craindre à une certaine époque, ces médicaments ne sont pas dangereux si on respecte scrupuleusement leurs contre-indications. Mais ce ne sont que des béquilles qui apportent une aide à l'érection. Mieux vaut, et vous en conviendrez sans doute avec moi, ne les employer qu'après un bilan médical et dans le cadre d'une interrogation psychologique approfondie.

L'aide d'un professionnel, thérapeute ou sexologue peut se révéler bien utile.

Enfin, soyez rassuré, vous n'êtes pas « impuissant » si çà et là, votre corps semble vous faire faux bond. Votre puissance réside dans le fait de prendre en compte votre faiblesse. C'est quand vous êtes faible que vous êtes fort, comme dit Paul dans la Bible ! Intéressant, non ?