Réapprendre à faire l'amour

Parler de ses pannes, de ses doutes, de ses blocages sexuels, c'est déjà commencer à aller mieux...

Et même si les petites pilules bleues ont changé le quotidien des hommes souffrant de troubles érectiles... rompre le silence, dédramatiser, réapprendre la tendresse est le premier pas pour (re)découvrir le plaisir!

Rencontre avec Iv Psalti (sexologue clinicien, enseignant de sexologie à l'ULB et à l'UCL)

La nécessité d'un bilan médical

«Avant d'entreprendre toute thérapie, il est important d'établir un bilan médical approfondi», note Iv Psalti, *«ne serait-ce que pour écarter une pathologie jusqu'alors passée inaperçue, qui pourrait être la cause de la difficulté sexuelle pour laquelle on consulte. Les troubles de l'érection sont souvent la conséquence d'autres problèmes médicaux, comme le diabète, l'hypertension ou un cholestérol trop élevé. Nous savons que 50 à 60 % des hommes ayant été victimes d'un infarctus souffraient auparavant de troubles de l'érection. C'est pourquoi il est important que le médecin puisse détecter ces symptômes à temps.»*

Cause organique ou psychologique?

Lorsqu'un homme consulte pour trouver une solution à son problème d'érection, il faut avant tout déterminer l'origine des difficultés à avoir ou à maintenir une érection qui permette la pénétration. Cette cause est-elle organique ou psychologique? Via deux questions, le diagnostic peut être posé: avez-vous des érections matinales ou nocturnes? Y a-t-il une rigidité maximale lors de la masturbation? Si la réponse à ces deux questions est oui, le problème est psychogène. La culpabilité, l'anxiété de performance, la peur ou la honte de la nudité et des organes génitaux, les problèmes de communication, la crainte de l'échec, le refus inconscient du plaisir, l'attitude du spectateur... sont tous des facteurs psychologiques bloquant l'abandon, nécessaire au plaisir sexuel.

L'angoisse de la performance parasite le plaisir.

«J'attire également l'attention sur le fait qu'une dysfonction érectile d'origine psychogène peut devenir organique. De nombreux hommes fuient les relations sexuelles afin de ne pas se confronter à l'échec», insiste Iv Psalti. *«De plus, certains d'entre eux ne se masturbent pas ou plus, ce qui entraîne une chute du taux de testostérone qui a un impact sur la libido et le fonctionnement sexuel.»*

Une approche globale

Comme la plupart des troubles sexuels, chez de nombreux hommes, les troubles érectiles présentent une forte composante psychologique; aussi la consultation d'un sexologue est souvent très utile. Elle permet de mettre des mots sur ce que l'on ressent, de se libérer des questions que l'on ressasse depuis des semaines voire des mois, de demander des explications, de se rassurer auprès d'un interlocuteur attentif et compétent. Car si la prise en charge médicamenteuse est le plus souvent très efficace, elle ne résout pas tout, chez tous les hommes. Un médicament ne pourra jamais venir au secours de vos problèmes de couple. Ces thérapies ont pour objet de lever et traiter les problèmes psychologiques tels que la crainte de l'échec ou la course à la performance qui ont un impact sur la sexualité. Personne n'a le goût de consulter un psychologue ou un sexologue et il n'y a évidemment rien de bien drôle à aller en thérapie. Mais, une fois la glace brisée, une fois le climat de confiance bien établi, les rencontres avec un spécialiste en sexualité deviennent une source de croissance souvent insoupçonnée. Parler avec quelqu'un qui a exorcisé le tabou du sexe, qui utilise les bons mots, qui possède une attitude ouverte et franche face à la sexualité, qui écoute et comprend sans juger et qui sait comment dédramatiser les situations les plus critiques devient une expérience de vie. *«Avec les découvertes de la psychologie et de la sexologie moderne, il n'y a plus aucune raison justifiant qu'un couple ne puisse parvenir à un plein épanouissement sexuel, ou du moins à une meilleure entente sexuelle, si l'envie est partagée au sein du couple»*, rassure Iv Psalti.

Des exercices pour apprendre à s'abandonner

«Pour un homme, ne plus avoir d'érection est souvent vécu comme un désastre. D'où l'intérêt de consulter très rapidement, afin d'éviter de s'enfermer dans un cercle vicieux: l'angoisse de performance se transformant en anticipation de l'échec», explique Iv Psalti. *«Il s'agira alors, par différentes techniques, de parvenir à une nouvelle harmonie sexuelle qui s'exprimera avant tout par la tendresse, la redécouverte du corps dans son entièreté. Les exercices que je propose permettent de se retrouver et de faciliter la communication dans le couple; je conseille souvent à mes patients la technique de Sensate focus. Dans un premier temps, il faut accepter de limiter les échanges sexuels à des exercices de stimulation érotique où tous les sens seront mis en éveil sans pénétration. Cette abstinence permettra à l'homme de retrouver confiance en son érection sans angoisse de la performance. Donner du plaisir peut se faire de bien des manières. Et la femme doit pouvoir accepter de voir son partenaire fermer les yeux pour s'évader dans ses fantasmes.*

Cette période montre combien la sexualité peut se situer au-delà d'une simple histoire d'érection et de pénétration, elle initie à d'autres façons de faire l'amour.

Après la réintroduction de l'érotisme au sein du couple, il s'agira de réintroduire progressivement la sexualité. La prescription de médicament de type Viagra®, Cialis®, Levitra® peut faire partie intégrante du traitement, même si la cause est organique. En effet, je les conseille pour une courte période afin d'atténuer l'angoisse de performance de l'homme lors des échanges intimes. Bien souvent, au fil du temps, l'homme les délaissera car il aura retrouvé le chemin du plaisir et de l'érotisme grâce au dialogue, à la curiosité et à une infinie tendresse avec sa partenaire.» ■

La phrase à éviter:

«Ne t'en fais pas mon amour, ça ira mieux la prochaine fois»

Même si cette phrase se veut rassurante, l'homme pourrait conclure que la sexualité n'est pas importante pour sa femme, tout en augmentant la pression lors de la prochaine rencontre intime.

A lire

Si vous entretenez des pensées négatives concernant votre virilité, si vous êtes tendu et anxieux lors de vos relations sexuelles, si vous êtes préoccupé par votre performance sexuelle, si vous n'abandonnez pas votre façon linéaire (désir-caresses-orgasme) de faire l'amour, si vous ne comprenez pas et n'acceptez pas les changements corporels qui surviennent avec l'âge!

Assurez-vous de la compétence du sexotherapeute

Avant de consulter, il faut savoir que toute personne peut mettre une plaque de sexologue sur sa porte, sans aucun diplôme particulier. Attention donc aux charlatans! Renseignez vous:

- Société des sexologues universitaires de Belgique **www.ssub.be**
- **www.ivpsalti.com**

Le Journal du patient

Suivez toute l'actualité santé grâce au blog du Journal du Patient

Le Journal du Patient se veut d'être un pont entre votre médecin et vous et favoriser ainsi le dialogue sur certains thèmes.

Pour ne rien manquer de l'actualité santé et des dernières nouvelles, suivez-nous sur le blog du Journal du Patient:

blog.lejournaldupatient.be

Chaque semaine, vous y découvrirez des news santé, de l'actualité, des témoignages, des avis d'experts.

Avec comme seul objectif de vous aider à mieux prendre en mains VOTRE santé et celle de vos PROCHES.