Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 29

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«DYSFONCTION ÉRECTILE Je n'ose pas en parler»

«Depuis quelque temps, j'ai de la peine à avoir une érection. Je n'ose pas en parler à ma femme et j'évite les rapports pour ne pas la frustrer. Je ne me résous pas à aller chez le médecin ni à me dire qu'il me faudra prendre des médicaments pour pouvoir bander.»

Pierre, 62 ans

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Cher Pierre,

Les troubles érectiles sont très fréquents, surtout après 60 ans, bien qu'ils puissent arriver à tout âge, avec une augmentation dès 40 ans. S'ils perdurent, il est important de consulter un urologue pour faire un bilan médical. Une dysfonction érectile peut être un signe précurseur d'un problème cardiaque ou d'un diabète. Il est donc important de se faire contrôler, notamment lorsqu'il n'y a plus d'érections matinales spontanées.

Par ailleurs, l'âge est un facteur déterminant car le vieillissement des artères péniennes entraîne une moins bonne irrigation sanguine dans le pénis, donc des érections de moins bonne qualité. Le trouble érectile peut être généralisé, à savoir pas d'érection ni lors de rapports sexuels ni lors de la masturbation. Ou situationnel: l'érection est possible dans l'un ou l'autre de ces deux cas de figure. S'il est situationnel, il y a fort à parier qu'un trouble du désir lui est associé et que faute de savoir comment nourrir son désir sexuel et augmenter son excitation, l'homme ne parvient pas à mettre en place son érection. Enfin, le stress dit négatif, comme la peur ou l'anxiété, est un inhibiteur de l'érection. C'est un vieil héritage de l'époque de l'homme des cavernes où il valait mieux envoyer tout l'afflux sanguin vers ses jambes pour échapper aux prédateurs plutôt que d'avoir une érection!

Allongez les préliminaires!

Outre l'indispensable bilan médical, où votre médecin pourra vous prescrire un médicament pour soutenir votre érection, il existe aussi des moyens corporels pour vous aider à la mettre en place. Il est cependant bon de rappeler que le médicament ne fait pas le travail tout seul et que vous devrez veiller à démarrer votre excitation sexuelle. Il n'est qu'un coup de pouce, parfois précieux certes, mais c'est vous qui faites tout le reste! Ce que vous pouvez faire pour soutenir votre érection d'un point de vue corporel, c'est d'abord de prendre plus de temps pour les préliminaires. Vous aurez besoin de plus de stimulations, de caresses sur votre pénis, de jeux érotiques avec votre femme. Appuyez-vous sur ce qui habituellement vous aide à vous exciter (caresses, imaginaire, etc.). C'est en cela que vos difficultés peuvent être une occasion pour devenir complices autour du plaisir à deux. Vous pouvez donner du plaisir à votre épouse autrement qu'avec votre pénis. Jouez avec vos tensions musculaires notamment au niveau des cuisses, fesses, périnée et abdos. Lorsque ces groupes musculaires sont tendus, il y a un plus grand afflux sanguin vers le pénis. Attention cependant à ne pas devenir raide comme un piquet, mais bougez votre bassin en le basculant d'avant en arrière. Prenez le temps de savourer ces moments car le désir est nourri par l'idée qu'on va vivre quelque chose de bon.

Votre femme a probablement perçu que vous évitez les rapports et si elle avait du plaisir à partager la sexualité avec vous, elle peut en éprouver de la frustration. Il vaut mieux donc prendre votre courage à deux mains et en parler avec elle. Cela peut déboucher sur une plus grande complicité car peut-être qu'elle se sent démunie pour vous aider. Votre ouverture à partager sera par ailleurs un signe de confiance dans votre relation.

Shutterstock-Maxwell