

IMPUISSANCE QUAND LES TROUBLES DE L'ÉRECTION ENTRENT DANS LA VIE SEXUELLE

Environ 41% des hommes* ont déjà vécu une panne sexuelle. Abus d'alcool, fatigue, stress... le trouble de l'érection est généralement un trouble isolé. Mais il arrive qu'il se poursuive sur la durée, empêchant les hommes concernés d'avoir une vie sexuelle épanouie. Qu'ils soient **célibataires** ou en couple, les hommes touchés par l'impuissance sexuelle se sentent alors généralement affaiblis dans leur masculinité et peuvent ainsi rapidement perdre **confiance en eux**.

Panne sexuelle : les causes de l'impuissance

Les causes de l'impuissance sont extrêmement variées. Du stress au dysfonctionnement érectile, elles peuvent aussi bien être psychologiques qu'organiques. Certaines de ces raisons peuvent paraître anodines. C'est le cas du **stress** et de la fatigue, qui peuvent à eux seuls causer une panne sexuelle. D'autres, plus grave, peuvent aussi être à l'origine de dysfonctionnement érectile, telles que la **dépression** ou le diabète. Enfin, certains médicaments peuvent également expliquer l'impuissance sexuelle de certains hommes. C'est parfois le cas des antidépresseurs et des tranquillisants. Les arrêter ne règle pas forcément le problème, la dépression étant elle aussi une cause d'impuissance. Dans ce cas précis, la meilleure solution reste de consulter son médecin afin de déterminer la marche à suivre.

La vision qu'a l'homme du sexe, joue également de manière importante dans l'impuissance masculine. S'il voit dans ses **pratiques sexuelles** un moyen de se rassurer dans sa virilité, les risques de troubles d'érection sont plus importants, du fait de la pression que ce dernier se met inconsciemment lorsqu'il fait l'amour.

Fréquemment, on accuse aussi l'âge d'être à l'origine des troubles érectiles. Il s'agit là d'une idée reçue, puisque même si l'érection n'est pas la même à 60 ans qu'à 20 ans, l'âge n'explique pas l'impuissance sexuelle.

Face à des troubles d'érections récurrents, divers traitements s'offrent aux hommes souffrant de pannes sexuelles. Parmi elles : la psychothérapie et le dialogue au sein du couple. Le viagra peut également être recommandé. Néanmoins, comme pour tous les médicaments, la prise de ces petites pilules bleues n'est pas un traitement à prendre à la légère. Un avis médical est toujours recommandé.

Impuissance masculine et moral féminin

Bien que l'impuissance sexuelle touche directement les hommes, les femmes elles aussi sont victimes de leurs répercussions. Car face à un homme touché par une panne sexuelle, il est difficile pour une femme de se sentir désirable et sûre de sa féminité.

Pour **sauver leur couple**, certaines femmes décident de perdre du poids, de se relooker, de porter des dessous ultra sexy, pensant que, dans le fond, les problèmes d'érection de leur compagnon sont de leur faute. A défaut d'arranger les pannes sexuelles de leur partenaire, celles-ci aggravent parfois la situation en présentant à leur homme une femme qu'il ne reconnaît pas.

Ajouté à la désagréable sensation de ne plus se sentir désirable, une femme peut également penser que son compagnon ne l'aime plus, qu'il en aime une autre, qu'il est **infidèle**... Et que s'il est impuissant, ce n'est qu'une conséquence de ce manque d'amour. Ce qui est quasiment à coup sûr faux.

Les relations naissantes ne sont pas épargnées par les conséquences de l'impuissance. Car face à un homme impuissant qui ne dépasse jamais les étapes de la **drague** et du flirt (ou même qui se limite aux **sites de rencontre**) par peur de devoir parler de ses troubles d'érection, une femme peut rapidement se dire qu'il n'est finalement pas intéressé par elle et couper court. Là encore, face à l'impuissance sexuelle, le dialogue reste généralement la solution la plus efficace pour que chaque partenaire garde confiance en lui et soit rassuré...

** Etude Ifop/Lilly « Elle et lui face à la panne » - Avril 2011. Echantillon de 688 personnes confrontées à des troubles de l'érection dans leur couple, extrait d'un échantillon de 2015 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.*

Par marieclaire.fr