

# ITHYPHALLOPHOBIE

## PEUR DU PÉNIS EN ÉRECTION

Par Alain Heril, psychothérapeute et sexothérapeute

Souvent taboue, elle génère une grande souffrance psychique chez la personne qui en souffre. Pourtant, il existe des solutions pour en venir à bout.

Composé du grec ithy, « droit », phallos, « phallus » et phobos, « l'effroi, la crainte », l'ithyphallophobie – appelée également **médorthophobie** ou **phallophobie** - désigne la peur du pénis en érection.

Contrairement à ce qu'on peut penser, cette phobie touche aussi bien les femmes que les hommes. Les personnes souffrant d'ithyphallophobie craignent de voir - à travers les vêtements ou sans - ou de toucher un pénis en érection.

### Les symptômes

L'ithyphallophobie va d'abord se manifester par une conduite d'évitement. Les femmes vont, par exemple, refuser les relations amoureuses de peur de l'intimité sexuelle. Tandis que les hommes éviteront certains endroits comme les vestiaires des gymnases.

D'autres réactions somatiques peuvent également se manifester face à l'objet phobique. Par exemple :

- Une anxiété d'anticipation
- Une accélération du rythme cardiaque
- Une hyperventilation
- Une sensation de vertige
- Une sueur profuse
- Voire une attaque de panique

Souvent, derrière cette phobie se cache la peur d'être pénétrée, de ne pas être respectée ou la crainte de l'exhibitionnisme.

## **Les causes**

Si les causes des phobies sont multiples et complexes, l'ithyphallophobie fait souvent suite à un traumatisme sexuel vécu pendant l'enfance. « Une femme qui a été victime d'un viol ou d'un abus sexuel dans le passé peut se sentir menacée par un pénis en érection, ajoute le spécialiste. « Chez les hommes, cette peur irraisonnée du pénis en érection peut être due à une homosexualité refoulée – le sexe fait à la fois peur et fascine – ou à une problématique liée au père ».

## **Comment la diagnostiquer ?**

Lorsque la phobie devient trop envahissante au quotidien, il est conseillé de consulter un professionnel de santé. « À la différence de phobies simples comme celles des serpents ou des araignées qui font sourire et dont on peut parler avec ses amis, l'ithyphallophobie est perçue comme un peu honteuse, taboue. Les patients qui poussent la porte de mon cabinet viennent me consulter parce que la souffrance est trop importante », confie le psychothérapeute.

Afin de poser un diagnostic, le médecin vous posera des questions sur l'apparition des symptômes, leur fréquence, leur intensité, etc. « Une phobie est une peur persistante et intense, à caractère irraisonné, ou bien excessive, déclenchée par la présence ou l'anticipation de la confrontation à un objet ou à une situation spécifique, précise l'ouvrage Comment soigner une phobie ? Pour être considérées comme pathologiques, ces peurs doivent franchir le seuil d'une simple appréhension et durer depuis plus de six mois. »

## **Les facteurs de risque**

Si aucun facteur ne semble prépondérant dans la constitution des phobies, dans le cadre de l'ithyphallophobie, un épisode traumatique dans l'enfance ou l'environnement familial peuvent entrer en ligne de compte. Il y a l'événement et la lecture de l'évènement, insiste. Parfois, voir passer un adulte nu dans son champ de vision, sans qu'il y ait un abus sexuel, va créer un traumatisme. La culture et la religion peuvent également jouer un rôle déterminant dans la constitution de l'ithyphallophobie. Par exemple, un enfant qui entend régulièrement

dire que le sexe, c'est sale ou qu'avoir une érection est un acte immoral peut développer par la suite une phobie de cette partie du corps. »

## **Traitement**

À l'instar d'autres phobies, il est important de pousser la porte d'un médecin généraliste ou d'un spécialiste lorsque la peur affecte votre capacité à vivre une vie normale. Même si cette phobie est un peu taboue et qu'il est parfois difficile d'en parler, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel de santé afin de trouver des solutions. L'EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing – ou encore l'hypnose sont, par exemple, des techniques intéressantes pour diminuer le taux d'anxiété et de stress. Ce type de phobie étant souvent lié à un traumatisme à caractère sexuel, il est bon d'entreprendre en parallèle une thérapie avec un psychanalyste ou un psychothérapeute analytique afin de travailler sur le pourquoi. »

## **Comment prévenir l'ithyphallophobie ?**

« En étant à l'écoute de son enfant, insiste le psychothérapeute. Si la nudité le gêne, celui-ci va le manifester par son attitude ou en le disant. Il faut être attentif et respectueux de son intimité. »

© <https://www.passeportsante.net/sante-mentale/phobie?doc=ithyphallophobie-cette-phobie>