

Trop stressé, pas d'érection

Homme, 17 ans.

Question : Bonjour, depuis quelques temps, j'entretiens une relation de couple avec une fille. Nous avons récemment essayer d'avoir une relation sexuelle. Le problème est que bien qu'elle m'ait masturbé, je n'arrive pas à avoir une érection "dure", donc aucune pénétration n'était possible. J'avais déjà auparavant eu une relation sexuelle qui s'était convenablement passé. Je pense que le problème est psychologique mais je n'arrive pas à me détacher de ce stress. Je me masturbe à vrai dire tous les jours, est-ce mauvais pour l'érection? J'ai donc arrêter la masturbation et commencé la musculation du PC en parrallèle. Mais arrêter la masturbation revient-il à devenir éjaculateur précoce? J'essaie de dédramatiser la situation. Comment cesser de penser à la performance, comment rémédier à la situation?

Réponse : Les difficultés à obtenir une érection sont très fréquentes. Les premières expériences sexuelles amènent notamment un niveau de stress assez élevé, ce qui explique une bonne partie du problème. Vous dites avoir déjà eu une relation sexuelle qui avait bien fonctionné. Était-ce avec une autre partenaire? Dites-moi, dans quel contexte s'est déroulée cette précédente expérience? Plusieurs éléments reliés au contexte peuvent avoir une influence sur notre niveau de stress et d'anxiété de performance. Par exemple, le fait d'être dans une relation de couple stable où l'on connaît bien notre partenaire contrairement à une relation de couple plus récente, le fait d'avoir discuté de sexualité avec sa partenaire avant, le niveau de désir sexuel et d'attrance envers l'autre, avoir consommé ou non de l'alcool ou de la drogue, etc. Pour vous, quelles sont les différences entre la première fois qui s'est bien passée et cette dernière expérience où l'érection n'était pas au rendez-vous? Qu'est-ce qui explique que cette fois-ci, vous pensiez davantage à la performance? Parfois, si notre partenaire a davantage d'expérience que nous, on peut avoir l'impression qu'elle a des attentes plus élevées, qu'elle pourra nous comparer, etc. Est-ce le cas pour vous?

Se masturber à tous les jours ne cause pas de problème en soi, je ne vois pas en quoi cela pourrait causer cette difficulté à obtenir une érection avec votre partenaire. À moins que vous éprouviez parfois des difficultés d'érection lors de la masturbation. Est-ce le cas? De plus, cesser de se masturber n'amène pas de problème d'éjaculation précoce non plus. Le fait de se masturber ou non et la façon de se masturber peuvent avoir certaines répercussions (positives et/ou négatives) sur la sexualité avec sa partenaire mais il n'existe aucune relation de cause à effet directe. Et vous, quel lien y voyez-vous? Vous dites avoir cessé de vous masturber dernièrement, avez-vous remarqué un changement, une amélioration? Et dans quel but faites-vous des exercices pour renforcer votre muscle pubbo-coccygien? Je crois effectivement que votre hypothèse du stress fait du sens, et je ne crois pas que ces exercices auront un réel impact. Un travail sur les pensées serait selon moi plus efficace. Par exemple, quelles sont vos pensées lorsque vous êtes stressé par la performance? Et à quoi pensez-vous lorsque vous n'avez pas votre érection? Tentez de remplacer ces pensées par de plus réalistes et parlez-en avec votre partenaire. À combien de reprises avez-vous connu cette impossibilité à obtenir une érection suffisamment ferme? Vous savez,

ne pas avoir d'érection occasionnellement est tout à fait normal. Le fait de dramatiser la situation est ce qui crée le problème, ce qui le rend récurrent. N'hésitez pas à consulter si cela ne se règle pas.