

ZIZIPHOBIE Phobie du pénis humain

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

De l'argot : zizi

- Argotique : andouille à col roulé, andouille de calcif, anguille, arbalète, braquemart, chandelle, clarinette baveuse, manche, nœud, paf, panais, pinceau, pine, poireau, Popaul, Popol, sabre, trique, vipère broussailleuse, zigouigoui.

– Familier : robinet, zizi.

– Littéraire : dard, vit, phallus, pénis

VOIR AUSSI

L'ithyphallophobie ou **Phallophobie** est la peur d'un pénis en érection.

Le mot est une combinaison de trois mots grecs ithy, signifiant hétéro, phallo ou phallus signifiant pénis, et phobos signifiant aversion profonde ou peur.

Contrairement à ce que la plupart des gens croient, cette phobie peut avoir un impact sur les femmes et les hommes. Une personne atteinte d'*ithyphallophobie* a peur de voir un pénis en érection, que ce soit à travers les vêtements ou sans. Certains ont également peur de toucher un pénis en érection.

D'autres noms pour ithyphallophobie sont médorthophobie et phallophobie.

La **phallophobie** consiste en une combinaison de mots grecs *phallo* (pénis) et *phobos* (peur). La médorthophobie se compose de deux mots grecs, à savoir *orthios* signifiant érigé et *phobos* (peur ou aversion).

Quelles sont les causes de l'ithyphallophobie ?

Comme pour la plupart des phobies, un événement traumatisant dans le passé pourrait être la cause la plus fréquente de l'ithyphallophobie. Une femme peut se sentir menacée par le pénis en érection en raison d'abus sexuels ou de viols dans le passé. Même en voyant le pénis en érection d'un homme à travers les vêtements, cela peut provoquer une crise de panique. Les hommes atteints d'ithyphallophobie en sont souvent gênés. L'enfant ithyphallophobe peut avoir été taquiné ou avoir eu honte. Les proches (parents, tantes, oncles ou grands-parents) auraient peut-être réprimandé l'enfant pour cela. Ceci peut laisser une marque indélébile sur le jeune esprit de l'enfant et éventuellement se traduire par une phobie.

La culture et la religion peuvent également être un facteur d'ithyphallophobie. Certaines religions ont leur vision des rapports sexuels. De nombreux textes religieux déclarent que les rapports sexuels ne sont nécessaires qu'à la reproduction et ne doivent pas être considérés comme un moyen de se procurer ou de procurer à l'autre du plaisir.

Les parents orthodoxes ou trop religieux peuvent enseigner à leurs enfants que le sexe est sale. Avoir une érection peut donc être mal vu et peut être considéré comme un acte immoral.

Une personne souffrant d'anxiété ou d'un esprit se laissant impressionner pourrait se sentir pécher à cause de cela.

Les femmes peuvent également croire qu'elles sont en présence d'un prédateur et se sentir menacées, repoussées ou effrayées par lui.

Dans un sens plus large, l'ithyphallophobie est également une peur de la masculinité. Les femmes qui ont peur de l'agression masculine ont tendance à avoir peur d'un pénis en érection, symbole ultime de la sexualité.

Une phobie est le résultat d'une réaction de fuite ou de combat. La génétique ou l'hérédité jouent également un rôle et certaines personnes sont plus sujettes aux phobies que d'autres. La personnalité joue un rôle important dans l'apparition de la phobie ; les femmes (et les hommes) particulièrement sensibles et qui s'inquiètent trop peuvent souffrir de telles phobies.

Le stress a tendance à augmenter l'anxiété et la façon dont on gère les situations. Un stress à long terme non traité peut également se manifester par une phobie.

Quels sont les symptômes de la phallophobie ?

Les hommes qui ont peur d'un pénis en érection peuvent s'abstenir de porter des tissus légers ou des pantalons de survêtement de peur de les afficher eux-mêmes. Les femmes peuvent éviter certains endroits comme les piscines, les plages et les gymnases, où les risques de voir des hommes en vêtements, à leur sens provocateur, sont plus élevés. De nombreux ithyphallophobes évitent également d'entrer dans des relations amoureuses par peur de l'intimité sexuelle. Les symptômes physiques et émotionnels courants de l'ithyphallophobie sont :

- Vertiges
- Confusion
- Étourdissements
- Vision trouble
- Sentiments d'irréalité
- Rythme cardiaque augmenté
- Essoufflement
- Hyperventilation
- Mains froides et moites
- Muscles raides

L'hyperventilation ou l'essoufflement qui accompagne une crise de panique entraîne souvent les symptômes suivants :

- Vertige sévère
- Nausées et vertiges
- Sensation d'écrasement dans la poitrine / douleur aiguë
- Paralysie des muscles
- Peur accrue

Les ithyphallophobes se rendent généralement compte que leur réponse ou leur réaction à leur peur est déraisonnable ou illogique. Le plus souvent, ils craignent une perte de contrôle ou croient qu'ils pourraient finir par s'embarrasser. Souvent, cela devient un cercle vicieux, car ils continuent de penser à la rencontre avec l'objet de leur peur et ont ensuite peur de perdre le contrôle à la vue de celui-ci. Au fil du temps, ces émotions et ces pensées intenses s'accumulent et maintiennent la phobie dans un état d'anxiété constant. L'évitement devient un mode de vie pour le phobique, ce qui affecte alors de nombreux domaines de sa vie.

Quel est le traitement de la peur des pénis en érection ?

Comme pour toutes les autres phobies, il est important de rechercher un traitement si la phobie affecte votre capacité à vivre une vie normale.

Auto-assistance

La relaxation est un aspect important du traitement de toute phobie. La relaxation aide à contrôler sa respiration (quand on peut la contrôler), il est plus facile de contrôler ses pensées et ses réactions ultérieures. Pratiquer une respiration profonde et consciente peut aider. Inspirez en 4 temps, retenez votre respiration pendant 6 temps et expirez pendant 5 ou 6 temps.

Faites ceci chaque fois que vous commencez à vous sentir anxieux. Cela peut aider à prévenir les pensées négatives et à réduire les symptômes de crises de panique.

La gestion du stress

La prévention du stress est un autre élément important de la gestion de l'anxiété. Faites de l'exercice quotidiennement et méditez au moins une fois par jour pendant 10 à 15 minutes. Avec la pratique régulière de la méditation, vous pouvez apprendre à identifier les schémas de pensée négatifs et à prévenir les attaques de panique. Elle vous aide également à renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.

Thérapie par la parole

C'est une partie essentielle du traitement des phobies. L'ithyphallophobe peut parler à une personne en qui il a confiance – un psychanalyste ou un psychothérapeute.

Thérapie cognitivo-comportementale ou TCC

La TCC est une méthode importante utilisée pour traiter les phobies sévères. Elle consiste à aider l'individu à identifier ses schémas de pensée négatifs et à les transformer en schémas positifs.

Une partie importante de ce traitement est l'exposition progressive à l'objet de la peur – dans ce cas, un pénis en érection. Le phobique peut être invité à voir des photos et à lire sur l'objet de sa peur. Cela se fait de manière sécurisée et contrôlée jusqu'à ce que l'ithyphallophobe soit capable d'arrêter une attaque de panique.