

Sexologie

Besoin de stimulation

■ **J'ai des érections spontanées pendant mon sommeil ou au réveil mais pas quand je voudrais faire l'amour avec ma femme. J'ai 72 ans. Samuel**

Réjouissons-nous de ces érections nocturnes ou matinales; l'érection est manifestement encore possible! Certaines autres questions seront donc à se poser: la stimulation psychogène (ce qui se passe dans la tête au moment du rapprochement sexuel), vos attentes et représentations, et les aspects relationnels.

Comme vous le savez, avec l'âge votre corps a changé: peut-être avez-vous dû vous résoudre à porter lunettes et appareil auditif... Vos besoins en matière de stimulation sexuelle ont bien sûr, eux aussi, évolué. Un homme

de 70 ans a davantage besoin de stimulation directe (caresses plus appuyées, masturbation avant les rapports) et verra de toute manière son érection apparaître plus lentement. Il est aussi possible que votre érection apparaisse, et soit assez rigide pour permettre un rapport sexuel, mais qu'elle vous déçoive car elle n'est plus celle de vos 20 ans! Tentez néanmoins d'avoir des rapports, pour peu que la rigidité de votre érection le permette. Histoire de sortir du cercle vicieux où l'on se dit «je n'y arrive pas – je n'y arriverai pas –

je n'essaie plus – et j'y arrive encore moins car j'ai peur de ne jamais y arriver...»

Parlez avec votre épouse, avec toute la tendresse et la douceur nécessaires, de vos besoins changeants dans les formes d'érotisme et de stimulation. L'aide d'une personne externe, sexologue ou généraliste, peut faciliter ce dialogue et vous aider à verbaliser d'éventuelles gênes, images ou représentations sur le fait de faire l'amour après sans doute bien des années de mariage. Si l'excitation peut se faire au niveau du mental, le viagra (ou une sub-



C. Bozzoli

stance plus moderne) peut vous aider ensuite à maintenir l'érection.

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue
ldispaux@hotmail.com

Pour vos questions

Sexologie ou droits
Généralistes
Case postale 2633
1002 Lausanne