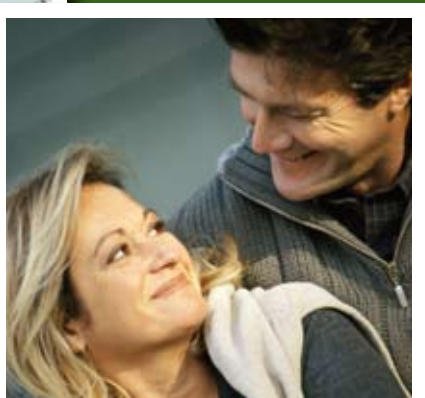




***Histoire***



***d'hommes,***



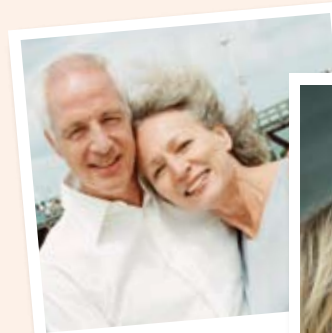
***Histoire***



***de couples...***

# Avant-propos

Les troubles de l'érection, à l'origine de difficultés sexuelles, peuvent toucher chaque homme et avoir un retentissement au sein de chaque couple. Cependant, il n'est pas facile d'en parler. Trouver les mots pour le dire et savoir à qui s'adresser représente souvent une réelle difficulté. Pourtant il est tout à fait normal d'exposer un problème sexuel à un professionnel de santé et plusieurs modalités d'aide ou de traitement efficaces sont disponibles. Alors n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.



**Histoire d'hommes,**



**Histoire de couples...**



# Sommaire

L'érection, qu'est-ce que c'est ?

Qu'appelle-t-on les troubles de l'érection ?

Ne pas confondre

Pourquoi les troubles de l'érection arrivent-ils ?

À qui cela arrive-t-il ?

Quelles sont les conséquences des troubles de l'érection ?

Y a-t-il quelque chose à faire ?

Quels sont les traitements disponibles ?

Vous avez dit guérison ?



## 1 L'érection qu'est-ce que c'est ?

En général, les érections sont provoquées par des stimulations d'ordre :

- Psychologique : le désir
- Sensoriel : sons, odeurs, vue d'une image excitante, toucher de la peau de l'autre
- Physique : caresses, stimulation des zones érogènes (mamelon, périnée, bourses...)

Quand il y a stimulation, le cerveau envoie une commande au pénis. Celui-ci augmente de volume (par afflux de sang) et devient plus rigide. C'est l'érection.

L'érection se maintient jusqu'à l'éjaculation ou la baisse de la stimulation. A ce moment là, le processus s'inverse (le sang se retire) et le pénis redevient flaccide (mou).

## 2

### Qu'appelle-t-on les troubles de l'érection ?

Avoir des problèmes d'érection, c'est être dans l'incapacité d'obtenir ou de maintenir une érection suffisamment ferme et durable pour permettre des rapports sexuels satisfaisants.

## 3

### Ne pas confondre avec

#### Le désir :

Le désir sexuel est la capacité à envisager de manière positive une activité sexuelle et à déclencher une excitation sexuelle. Cette capacité recouvre à la fois le désir de faire l'amour avec son partenaire mais aussi des pensées érotiques qui surgissent de façon spontanée. Une baisse de désir sexuel naît d'une difficulté personnelle et non relationnelle. Le plus souvent un problème d'érection n'est pas corrélé à une baisse de désir.

#### La stérilité :

La stérilité correspond à la difficulté ou l'impossibilité de concevoir un enfant. Le plus souvent, il n'y a pas de rapport entre une baisse de fertilité et un trouble de l'érection sauf, bien sûr, si ce trouble de l'érection rend les rapports sexuels impossibles.

#### L'éjaculation prématurée (ou précoce) :

Ce terme qualifie la survenue d'une éjaculation lors de stimulations sexuelles avant que l'homme ne le souhaite : avant, pendant, ou très vite après la pénétration. De nombreux hommes souffrent, de manière transitoire ou non, de ce problème à un moment ou l'autre de leur vie (30 %)\*.

#### Les modifications sexuelles liées à l'âge :

Avec l'âge, il faut plus de temps pour être excité sexuellement, le nombre d'érections spontanées diminue, les préliminaires doivent être plus longs et les stimulations directes du pénis doivent être plus nombreuses pour obtenir des érections qui sont souvent moins rigides qu'auparavant. Enfin, il est courant que l'orgasme (jouissance) soit moins intense et/ou plus long à obtenir. Ces changements ne surviennent pas avec la même intensité ni au même âge pour tous les hommes.

\* GIULIANO F. et al. European Urology 42; (2002): 382-389

## Pourquoi les troubles de l'érection arrivent-ils ?

### Les causes liées à l'âge

C'est le facteur le plus courant. Près d'un homme sur trois après 40 ans présente des problèmes d'érection\*. Il est cependant important d'en parler à son médecin et, si on le souhaite, de bénéficier d'une prise en charge.

### Les causes vasculaires

Elles correspondent à une insuffisance d'arrivée du sang dans le pénis, ou bien à un manque de retenue du sang à l'intérieur du pénis. Ce sont surtout les maladies de la paroi des artères, favorisées par le tabagisme (risque multiplié par 2), l'hypertension artérielle, le diabète, un taux trop élevé de cholestérol et les maladies cardiaques, qui en sont la cause.

### Les causes neurologiques

Elles surviennent lorsque le message qui va du cerveau ou de la moelle épinière au pénis est interrompu ou mal transmis : traumatismes de la moelle épinière (paraplégie), sclérose en plaques, chirurgie nécessitée par certaines tumeurs de la prostate, de la vessie, du rectum, neuropathie diabétique.

### Les causes psychologiques

Même en l'absence de problème « physique », l'érection peut être inhibée. Il peut s'agir d'une simple anxiété (par exemple due à la crainte de ne pas être à la hauteur), de problèmes relationnels (mécontentement dans le couple, ignorance de la sexualité), de dépression ou encore de perturbations psychologiques plus ou moins importantes (problèmes liés à une perte d'emploi, problèmes de santé, excès de travail...).

Enfin, les difficultés d'érection sont parfois liées à un manque d'intérêt pour la sexualité (baisse du désir, problèmes d'identité sexuelle).

\* GIULIANO F. et al. European Urology 42; (2002): 382-389

## Les causes médicamenteuses

Certains médicaments, qui peuvent provoquer ou aggraver des troubles de l'érection, sont prescrits pour des maladies elles-mêmes susceptibles de favoriser ces troubles. Ce sont principalement : les traitements de l'hypertension artérielle, des anomalies lipidiques ou d'autres problèmes cardio-vasculaires, les neuroleptiques, les anti-dépresseurs, ou encore les traitements hormonaux du cancer de la prostate...

### Autres causes

De nombreuses maladies générales peuvent perturber la sexualité, soit par leurs conséquences physiques (exemple du diabète), soit par leur retentissement psychologique (par exemple, le fait de se sentir diminué). Le déficit en hormone sexuelle masculine (testostérone) appelé hypogonadisme est également une cause possible. Enfin, le tabagisme, une consommation importante d'alcool ou certaines drogues sont des causes possibles de troubles de l'érection.

Mais vouloir connaître la cause précise de son trouble de l'érection est généralement illusoire car un problème d'érection résulte souvent de l'association de plusieurs causes.

## À qui cela arrive-t-il ?

### Un grand nombre d'hommes...

2 à 3 millions d'hommes en France souffrent de dysfonction érectile, mais très peu sont traités\*.

### Certains facteurs favorisent la survenue de troubles de l'érection :

- Tabac, alcool
- Fatigue, stress excessif
- Maladies métaboliques telles que le diabète
- Augmentation du cholestérol, des triglycérides
- Maladies cardio-vasculaires
- Pathologies psychiatriques qui s'accompagnent d'un manque de goût pour la vie quotidienne, telles que la dépression.

## Quelles sont les conséquences des troubles de l'érection ?

L'homme peut éprouver un sentiment de honte, de dévalorisation, voire de culpabilité. La crainte de l'échec peut parfois devenir une obsession. Ce n'est plus la recherche du plaisir qui gouverne alors sa sexualité, mais la recherche de la réussite de l'érection. Il entre alors dans une spirale de l'échec.

Pour le couple : les conduites d'évitement, le silence, peuvent induire des conduites négatives de part et d'autre. L'homme semble se concentrer uniquement sur le contrôle de l'érection, au détriment de l'intimité, de la tendresse ou du plaisir du couple.

\* GIULIANO F. et al. European Urology 42; (2002): 382-389



## Y a-t-il quelque chose à faire ?

### Décider d'en parler

Choisir la personne à qui en parler est un premier pas important vers l'amélioration. Très souvent, c'est la partenaire qui peut déjà faire progresser les choses mais parfois l'aide d'un médecin généraliste ou spécialiste, qui accompagne l'homme ou le couple dans cette démarche, est utile.

### Prendre en charge le trouble de l'érection

#### Oser consulter :

Effectivement pour certaines personnes, la difficulté première dans la prise en charge d'un problème sexuel est de réussir à aborder le sujet. Il est pourtant parfaitement normal d'exposer un problème sexuel à un professionnel de santé pour tout patient souffrant de problèmes sexuels et désireux de débiter une prise en charge.

Il y a plusieurs façons de prendre en charge son problème sexuel :

- Soit on évoque celui-ci avec son médecin traitant ou avec un spécialiste qui pourra alors vous prendre en charge lui même et/ou vous proposer de vous orienter vers un spécialiste des problèmes sexuels.
- Soit on s'adresse directement à un professionnel des problèmes sexuels, comme un sexologue.

#### Comment en parler ?

Pour être compris et entendu, il est nécessaire d'utiliser des mots simples et précis pour définir le trouble de l'érection et décrire l'importance que vous attachez à ce problème et à son traitement.

N'hésitez pas à évoquer, si vous le souhaitez, les conséquences éventuelles que celui-ci a sur votre qualité de vie et/ou votre vie de couple.

Il est important de comprendre ici que c'est aussi bien le patient que le médecin qui prend en charge le problème.

### Le conseil sexuel

Le conseil sexuel consiste en des entretiens avec information, discussion et conseils. Il peut être associé à un traitement, par exemple médicamenteux. On peut assister seul à ces entretiens ou en couple. Ils ont pour objectif d'aider à surmonter, ou à modifier ses propres attitudes négatives vis-à-vis de l'intimité et de la sexualité.

Particulièrement utiles quand le problème d'érection n'est pas dû à une cause physique, les entretiens sont menés par un médecin, un sexologue ou psychologue.

### Les traitements oraux

Plusieurs types de médicaments sont disponibles sur prescription médicale. Ils diffèrent par leur mode d'action, leur mode de prise (« ponctuel » avant un rapport ou « quotidien » permettant un rapport à tout moment), leur rapidité, leur durée d'action, leurs effets indésirables et leurs contre-indications, leur compatibilité avec l'alimentation...

Le traitement oral est le plus souvent prescrit. Parmi eux, les IPDE5, les plus récents mis à disposition du corps médical, ne favorisent l'érection que s'il y a une stimulation sexuelle. Ils sont contre-indiqués notamment chez les patients traités par les dérivés nitrés.

### Les traitements par injections

Les injections sont peu douloureuses et doivent être pratiquées juste avant le rapport sexuel.

### Autres

D'autres traitements peuvent également être envisagés en fonction de la nature du trouble.

Le traitement hormonal, le traitement mécanique par l'utilisation d'une pompe à vide, le traitement chirurgical (dans de très rares cas, on peut envisager la pose d'une prothèse) sont autant d'alternatives aux traitements déjà mentionnés.

Votre médecin/sexologue saura vous accompagner dans le choix de la bonne thérapeutique.

Pour tous ces traitements, des informations plus complètes sont disponibles sur le site de l'ADIRS : [www.adirs.org](http://www.adirs.org)

### Parfois, totalement

La véritable « guérison » des troubles de l'érection est réservée à certains cas particuliers. Les troubles dont les composantes sont essentiellement psychologiques ou émotionnelles entrent dans ce cas. Des guérisons peuvent alors être obtenues par un traitement psycho-sexologique, voire par la prise transitoire d'un traitement médicamenteux dont les résultats positifs peuvent suffire à rassurer et à « relancer la machine ».

Améliorer son hygiène de vie (réduire une consommation excessive d'alcool, de tabac ou de drogue, obtenir un meilleur contrôle de son diabète), consacrer plus de temps à la détente et à sa vie de couple peuvent également suffire à obtenir une amélioration importante ou une guérison dans certains cas.

Enfin les troubles d'origine hormonale peuvent être corrigés par un traitement qui permet le retour d'érections spontanées et du désir.

### Parfois, partiellement

Grâce aux traitements oraux, injectables ou mécaniques, il est le plus souvent possible de retrouver des érections suffisantes pour permettre des rapports sexuels satisfaisants.

Ces traitements permettent à beaucoup d'hommes et de couples de retrouver une sexualité épanouie. Ils permettent de reprendre confiance en soi et de retrouver une harmonie de couple.

***Les troubles de l'érection :  
parlez-en avec votre médecin !***



Association pour le Développement de l'Information  
et de la Recherche sur la Sexualité

**Numéro Indigo : 0 825 00 00 10 (0,15 € la minute)**

**Site internet : [www.adirs.org](http://www.adirs.org)**

**BP63 - 59003 LILLE cedex**

**Lilly France**

**13, rue Pagès • 92158 Suresnes cedex**

**Tel : 01 55 49 34 34 • Fax : 01 41 44 02 47**

SAS au capital de 358 511 701 € • RCS Nanterre B 609 849 153  
Numéro d'identification Intracommunautaire (TVA) : FR 13 609 849 153