

Une sexualité épanouie ? Pas si facile qu'il n'y paraît.... Les problèmes sexuels interviennent comme raison principale dans un divorce sur deux. Si on se sépare parce qu'on ne s'entend pas au lit, la difficulté la plus courante du côté des femmes est de continuer à désirer dans la durée. Mais les hommes ont leurs défaillances aussi et grâce à la pilule bleue, ils osent aujourd'hui consulter plus librement

*Rencontre avec le Professeur **Pascal De Sutter** de l'hôpital de Braine-L'Alleud-Waterloo, chargé de cours à l'UCL - Institut de la Famille et de la Sexualité, sexologue spécialisé dans les troubles de la sexualité masculine.*

Le Ligueur : *Quelle est l'impact de la sexualité dans la réussite d'une relation de couple selon votre expérience ?*

Pascal De Sutter : La sexualité est une des causes principales de séparation des couples, ce qui veut dire qu'il y a de réelles souffrances sexuelles fréquemment à l'origine de l'usure du couple ou des mésententes. Les relations extra-conjugales qui entraînent nombre de conflits et de séparations sont également liées aux insatisfactions. On peut donc considérer que la sexualité fait partie du ciment à la fois conjugal et familial puisque la santé du couple en dépend, et de là la pérennité de la famille. Les femmes ratent souvent la cible lorsqu'elles se consacrent en priorité à la famille et aux enfants en négligeant l'intimité. A moyen ou long terme, la frustration du partenaire est telle qu'elle mène à la séparation. Il y a donc un grand intérêt à ne pas laisser les problèmes sexuels s'aggraver et à chercher des solutions.

L.L. : *Quels sont les principaux problèmes que vous rencontrez chez les hommes ?*

P.D.S. : Les demandes les plus répandues auprès des sexologues concernent les éjaculations prématurées et les troubles de l'érection.

L.L. : *Est-ce que l'éjaculation prématurée est un trouble de la sexualité très fréquent et peut-on la guérir facilement ?*

Spontanément les ados ont tendance à ne pas pouvoir retenir leur éjaculation. La plupart du temps, les adultes progressent rapidement dans leur apprentissage et trouvent comment arriver à se maîtriser par eux-mêmes, mais environ 30 % des hommes continue à en souffrir. Or c'est dommage car il faut savoir que le traitement est facile et efficace, une dizaine de séances suffisent pour 90 % de succès. Les hommes apprennent à connaître leur corps, à mieux gérer leur excitation, à modifier certaines croyances erronées sur la sexualité féminine et masculine. Il faut savoir que les modèles pornographiques ont une influence négative, ils impressionnent les jeunes et leur donne de fausses représentations qui créent des complexes et des problèmes dans la sexualité ensuite liés à l'idée qu'ils se font de la performance si éloignée de la réalité. Les anti-dépresseurs sont utiles seulement lorsque rien d'autre ne fonctionne, car ils retardent l'émission du sperme, mais ce ne sont pas des médicaments conçus à cet effet et il vaut mieux les réserver aux véritables dépressions pour privilégier plutôt l'apprentissage chez l'homme, puisque le taux de succès est vraiment élevé en sexologie pour ce type de problèmes.

L.L. : *Les dysfonctions érectiles sont – elles plus difficiles à traiter alors ?*

Sans toujours le savoir, les hommes vivent une perte progressive de la fermeté de leur érection au cours de leur vie sexuelle. De subtiles différences passent inaperçues pendant

longtemps et c'est alors très éprouvant de constater d'un seul coup une perte de l'érection. C'est l'incompréhension. Un cercle vicieux tend vite à s'installer ensuite, c'est la spirale de l'échec. Au lieu de rester focalisé sur son plaisir, l'homme s'auto-observe, panique, les choses s'aggravent en même temps que l'angoisse de performance. Les trois médicaments disponibles sur le marché sont un bon secours mais si la panique est trop grande, ce n'est pas suffisant pour régler le problème. Pour en sortir, il faut modifier sa manière de faire et rassurer l'homme : il est normal d'avoir des fluctuations de l'érection. Les hommes jeunes en ont déjà et, plus on avance en âge, plus on a besoin de stimuli. La collaboration de la partenaire est précieuse. Alors que, lorsque la difficulté perdure, celle-ci a tendance à penser qu'elle n'excite plus son homme puisque ses érections sont moins vigoureuses, et elle perd confiance en sa séduction, imagine qu'elle n'est plus à la hauteur... Elle a besoin d'être rassurée aussi et encouragée. Il faut donc remplacer les pensées angoissantes par une concentration sur des éléments stimulants.

L.L. : Est-ce nécessaire de faire un bilan urologique pour un homme qui a des problèmes d'érection ?

P.D.S. : Lorsque l'on suspecte des problèmes anatomo-physiologiques, cardiaques, pulmonaires, neurologiques, ou du diabète.. qui pourraient avoir une incidence sur la qualité de l'érection, il est important de consulter. Le tabac et les excès d'alcool à la longue sont très néfastes. Mais si la personne peut toujours avoir des érections spontanément et lorsqu'elle se stimule en dehors des rapports sexuels, c'est que la mécanique fonctionne bien. Le problème est à décoder ailleurs, dans la dynamique relationnelle par exemple. Toutefois un homme éprouvant des difficultés érectiles sans raison apparente devrait consulter de toute façon son médecin, car dans certains cas, plus particulièrement vers la cinquantaine, ce peut être le signe avant-coureur de problèmes cardiaques subséquents.

L.L. : On peut dire que les femmes demandent de nos jours aux hommes d'être doux et virils à la fois, comment s'en sortent-ils sexuellement ?

P.D.S. : En voulant trop respecter la femme dans la sexualité et exprimer trop de tendresse, beaucoup d'hommes ont perdu leur côté "mâle" au passage, leur force virile confondue avec le machisme. Leur douceur est bien sûr très importante au quotidien et dans les préliminaires mais il vaut mieux retrouver une saine virilité une fois sur l'oreiller, des aspects plus primitifs et dominants restent nécessaires à exprimer sous peine de voir l'attrait pour leur différence s'évanouir.