

Article 4 : Troubles Érectiles — Ce qu'il faut savoir

Vous êtes confronté à des troubles érectiles ? Ce n'est pas la fin. C'est médical, traitable, et plus courant que vous ne le pensez.

Les troubles érectiles touchent 39 % des hommes de plus de 70 ans. Si c'est votre cas, vous le savez : c'est anxiogène, frustrant, culpabilisant.

Notre message : Ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est médical. C'est traitable. Et vous pouvez continuer à vivre une intimité satisfaisante, même sans érections parfaites.

De quoi s'agit-il exactement ?

Les troubles érectiles correspondent à une difficulté à obtenir ou maintenir une érection suffisante pour un rapport sexuel satisfaisant.

Causes multiples :

- Vasculaires : circulation sanguine réduite
- Hormonales : baisse de testostérone
- Psychologiques : stress, anxiété, dépression
- Médicamenteuses : certains traitements (hypertension, cholestérol)
- Mode de vie : sédentarité, tabagisme, alcool
- Comorbidités : diabète, hypertension

Des solutions existent

Approche 1 : Médicale

- Médicaments : Viagra et alternatives mieux tolérées, efficacité de 70 à 80 %
- Consultation urologue et sexologue : diagnostic de la cause, options de traitement
- Contrôle des facteurs de risque : tension, poids, activité physique

Approche 2 : Comportementale

- Exercice physique : amélioration de l'érection
- Réduction du stress : méditation, relaxation
- Alimentation : moins d'alcool, plus de fruits et légumes
- Sommeil : 7 à 8 heures par nuit = meilleure testostérone

Approche 3 : Relationnelle

- Communication de couple : parler honnêtement, sans culpabilité

- Thérapeute de couple : si tensions relationnelles
- Sexologue : techniques, aide psychologique

Approche 4 : Adaptation

- Positions différentes : certaines offrent une meilleure efficacité
- Foreplay prolongé : focus sur la sensualité, pas la performance
- Rythme adapté : pas d'urgence, plus de lenteur

Communication avec votre partenaire

Ce que vous pouvez dire :

« Je t'aime et je veux continuer à partager l'intimité avec toi. Je rencontre quelques difficultés récemment (c'est médical). Je vais consulter mon médecin.

En attendant, explorons ensemble ? »

80 % des partenaires répondent avec compréhension.

Surtout, ne cachez pas le problème, n'accusez pas votre partenaire, ne vous isolez pas.

Les troubles érectiles ne sont pas la fin de votre vie intime. C'est une adaptation.

Des solutions existent. Des médecins existent. Un accompagnement existe.

Chez Esprit Retraite, nous disons : consultez sans honte. Traitez médicalement.

Adaptez-vous. Continuez à vivre.

Always Valentines offre aussi un accompagnement psychologique et relationnel.

Vous méritez une vie intime satisfaisante. À tout âge.