

SOCIÉTÉ SIPE



Angoisse de performance

RÉGION «La Gazette» accorde une page blanche au centre Sexualité Information Prévention Education (SIPE) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

La question

Mon fils de 20 ans qui habite encore à la maison était très déprimé. Je me suis inquiétée de le voir dans cet état. Après beaucoup d'hésitations, il s'est confié. Il y a 6 mois, il a eu un problème lors d'une relation sexuelle avec son amie. Il a « débandé ». Depuis, il dit appréhender les relations sexuelles voire les éviter. Il ne se sent plus aussi performant et abrège la relation sexuelle par peur de revivre le problème. En plus sa copine pense qu'il ne l'aime plus. Que faut-il faire ?

Tout d'abord, vous nous livrez un bel exemple de confiance et de dialogue mère-fils sur le sujet délicat et tabou que sont les difficultés sexuelles. Celles-ci, pour rappel, n'affectent pas seulement les hommes ou les femmes d'un âge mûre mais peuvent aussi toucher les jeunes au début de leur vie sexuelle. Contrairement à d'autres soucis de santé, nous prenons soin de notre santé sexuelle avec plus de réticence et temporisons notamment pour les difficultés telles que perte érectile, éjaculation précoce, vaginisme, dyspareunie, etc. Des mois, voire des années peuvent ainsi s'écouler avant de commencer une prise en charge.

Dans la situation qui est évoquée **le jeune homme est probablement entré dans une spi-**

«Notons que le stress est l'ennemi N° 1 d'une bonne érection. Les pensées négatives qui s'en suivent vont ainsi affecter la qualité érectile.»

MAFALDA BELLOTTO-VEUTHEY
CONSEILLÈRE EN SANTÉ SEXUELLE

rale nommée angoisse de performance. Suite à un incident qui peut se produire au cours de la vie sexuelle, ici la perte d'érection, certains hommes vont relativiser et d'autres être plus émotionnellement touchés. Notons que le stress est l'ennemi no 1 d'une bonne érection. Les pensées négatives qui s'en suivent vont ainsi affecter la qualité érectile.

L'évitement de la relation sexuelle est une stratégie que nous notons fréquemment. **La difficulté sexuelle impacte malheureusement la relation amoureuse** car même les gestes tendres finissent par disparaître afin qu'ils ne soient pas interprétés comme une invitation à un câlin qui pourrait mettre en difficulté le jeune homme. C'est un nouveau problème qui en découle

Mafalda Bellotto Veuthey du centre SIPE Martigny est à votre écoute. LDD



car la compagne se sent mal aimée.

Alors que faire ? Ne jamais hésiter à consulter ! Le jeune homme pourra sortir d'un schéma installé, tel qu'« abréger la relation sexuelle par peur » par exemple. En brisant cet automatisme et en le remplaçant par des nouvelles habiletés corporelles, en développant différents apprentissages, son angoisse de performance peut disparaître à jamais.

Sipe et Coronavirus.

A l'heure où ces lignes sont écrites, l'état d'urgence prévaut dans notre région et les centres SIPE sont ouverts mais avec des restric-

tions, c'est pourquoi il est conseillé de consulter notre site www.sipe-vs.ch ou notre combox pour des informations à jour concernant nos prises en charge.

Vous pouvez, toujours sur notre site, réécouter les émissions « un conseil du SIPE » diffusées le dimanche matin sur Rhône FM ou lire un article publié par un/e de nos collègues. Vous découvrirez ainsi les nombreuses facettes de nos activités. **Prenez soin de vous et au plaisir de vous répondre !**

www.sipe-vs.ch

EN PLUS

Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective et mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité – aide à la grossesse ainsi qu'en consultation conjugale. A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80

Le principe du livre?

C'est un roman relatant l'histoire d'un homme confronté à des problèmes érectiles, chaque chapitre est ponctué d'informations en sexologie. Si à mon avis le roman n'est pas extraordinaire, les conseils sexologiques sont très intéressants. À la lecture de ce livre, vous comprendrez tous les mystères de l'érection masculine. Comment elle fonctionne, fluctue et parfois disparaît. Et comment l'améliorer, l'appivoiser et mieux la gérer. Ce livre peut être emprunté auprès de notre Centre Sipe. Si vous désirez l'acheter, pensez spécialement, en ces temps particuliers, à soutenir nos librairies locales, certaines mettent en place un service de livraison. Soyons tous solidaires ! Bonne lecture et nous restons à disposition pour toutes vos questions!

