

## Érection 101

par Nathalie Houde, Sexologue M.A.

Dans cet article, j'ai choisi de revenir aux bases, de parler d'un des phénomènes les plus simples pouvant arriver lors d'un massage mais qui cause souvent de grands malaises : L'ÉRECTION.

Je suis consciente qu'un grand nombre de massothérapeutes se sentent à l'aise d'intervenir face aux manifestations visibles de l'anatomie masculine. Pourtant plusieurs autres choisissent la fuite, l'évitement, la banalisation et même la dramatisation face à un client ayant une érection. Chaque massothérapeute a son histoire personnelle, son vécu, son expérience professionnelle, ce qui influence de manières différentes la codification du pénis en érection et la réaction face à ce dernier. Je vous propose d'abord de comprendre les mécanismes physiologiques de l'érection pour ensuite se diriger vers des pistes de réflexion et d'intervention lorsqu'elle se manifeste dans le cadre d'un massage.

### **Physiologie de l'érection**

Une érection peut être un phénomène psychogène, c'est-à-dire déclenchée par des stimuli comme l'anticipation, les fantasmes, les sensations visuelles, etc. ou elle peut être une réaction réflexe déclenchée par la stimulation des récepteurs tactiles du pénis ou par une stimulation des récepteurs périnéaux (la peau contient différents types de récepteurs sensitifs, par exemple les récepteurs Merkel et de Meissner qui réagissent au toucher superficiel et profond ou les corpuscules de Pacini qui réagissent aux vibrations, pour ne citer que ceux-ci). D'un point de vue technique, les influx parasympathiques qui partent de la substance grise des deuxième, troisième et quatrième segments sacrés (S2-S3-S4) de la moelle épinière pour se rendre jusqu'au pénis par les nerfs splanchniques pelviens, occasionnent une libération d'azote, ce qui relâche les muscles lisses des vaisseaux. Par conséquent, les artères du pénis se dilatent, ce qui permet au sang de remplir les sinus sanguins des corps érectiles (spongieux et caverneux). L'augmentation de la pression sanguine interne du pénis comprime les veines qui drainent normalement le pénis, ce qui entraîne le grossissement et la rigidité de ce dernier. (Tortora, Grabowski, 1999)

### **Le phénomène de l'érection en massothérapie**

Essayons d'appliquer ces phénomènes physiologiques dans le cadre d'un massage. Certaines manœuvres effectuées dans les régions rapprochées de la zone génitale ou périnéale peuvent occasionner une boucle réflexe déclenchant une tumescence pénienne. Cela pourrait être le cas par exemple lors de percussion, d'ébranlement ou de toucher plus ou moins profond dans une région telle que le haut des cuisses, le fessier ou le bas du ventre. Il se produira alors un début d'érection réflexe. Cette information sensitive se déplacera dans l'influx nerveux pour se rendre jusqu'aux centres supérieurs, plus particulièrement le cortex, qui choisira d'inhiber le processus de l'érection ou de le nourrir davantage à l'aide de pensée excitante, pour obtenir davantage de tonicité pénienne.

D'un point de vue physiologique, l'érection réflexe est automatique et ne nécessite pas une décision du cerveau. Toutefois les hommes sont conscients lorsque apparaît un début d'érection, car ils vont ressentir des sensations particulières au niveau de leur pénis. Mais tant que la stimulation est présente (par exemple percussion) il leur est physiquement impossible d'arrêter la boucle réflexe. Généralement, l'homme qui cherche à recevoir un massage thérapeutique tentera d'inhiber le plus rapidement possible son érection. Cependant, l'état de détente, dans lequel se trouve le client peut rendre l'inhibition de l'érection un peu plus difficile et donc plus lente à désamorcer. Les hommes ont l'habitude d'expérimenter des érections réflexes dans divers contextes non-sexuels, par exemple dans les moyens de transports où la vibration est captée par les corpuscules de Pacini, ce qui déclenchera chez plusieurs hommes une érection réflexe sans caractère sexuel.

Par ailleurs, l'état de détente généré par le massage, occasionne une inhibition du système nerveux autonome sympathique laissant le relais au système nerveux autonome parasympathique qui favorise un relâchement de l'ensemble des composantes du corps. Ce relâchement crée une vasodilatation des veines, ce qui peut aussi déclencher une réaction de tumescence au niveau du pénis que nous appellerons érection spontanée. Cela ressemble un peu au type d'érection que les hommes vont avoir durant leur sommeil.

Il est donc important de comprendre que l'érection réflexe et l'érection spontanée, ne sont pas à la base de nature sexuelle, proprement dites. Il est toutefois possible que certains clients nourrissent leur excitation sexuelle à l'aide de pensées et de fantasmes sexuels stimulants. À ce moment, l'érection n'est plus un réflexe, elle devient de nature psychogène, c'est-à-dire déclenché par les centres supérieurs. Le but du massage thérapeutique n'étant absolument pas de déclencher et d'entretenir une excitation sexuelle chez le client, il est tout à fait humain et normal que ce phénomène puisse se produire. D'une certaine façon, la pratique du massage a plusieurs ressemblance avec le contexte habituel de la relation sexuelle. Je m'explique, le client est dans un lieu intime, il est dénudé, couché dans des draps, dans une pièce à l'ambiance feutrée et il se fait toucher avec chaleur sur une grande partie de son corps. Cela peut lui donner des sensations plaisantes que certains hommes auront tendance à génitaliser, sans que cela ait été leur intention initiale.

### **Comment faire la différence entre les types d'érection?**

Lorsque vous remarquez que votre client est en érection, il est important de regarder certains signes, notamment l'expression du visage, les changements dans le rythme respiratoire, le niveau de tension ou de détente de l'ensemble du corps du client. Cela vous informera sur la nature de cette érection et sur le vécu de votre client face à celle-ci. Le niveau de tonicité et la durée de l'érection sont d'autres signes vous donnant des indices de la nature de cette érection. L'érection réflexe aura tendance à ne pas atteindre la tonicité maximale et le client ne sera pas nécessairement à l'aise avec cette manifestation de son corps. Dans ce contexte l'homme cherche à inhiber le plus rapidement possible cette érection en souhaitant que la massothérapeute ne s'en

aperçoive pas. Le malaise ou l'inconfort peut parfois se lire sur le visage du client, tout comme le plaisir et l'excitation sexuelle. Vous reconnaîtrez l'érection spontanée en fonction du niveau de détente de votre client. Si vous voyez que ce dernier est sur le point de s'endormir et que soudainement apparaît une érection sans aucune autre modification au niveau de sa respiration ou de sa température corporelle, vous savez que vous avez affaire à une érection spontanée. La reconnaissance du type d'érection vécu, permet au massothérapeute de se préparer à intervenir.

### **Que dire, que faire?**

Je vous proposerai ici deux philosophies d'interventions qui peuvent s'appliquer aux différentes situations. Elles peuvent être déterminées en fonction de votre niveau de confort face au décodage du type d'érection mais aussi en fonction de la réaction du client face à sa propre érection.

Dans un premier temps, il vous est possible d'opter pour une approche non-verbale, si vous vous sentez confortable avec la situation de l'érection et que vous ne remarquez pas de malaise flagrant chez votre client. Vous pourriez alors changer de manœuvre ou de segment tout en lui demandant de respirer profondément au niveau du ventre. Plusieurs massothérapeutes se dirigeront intuitivement vers les pieds pour aider leur client à se « grounder ». Parfois, le simple fait de procéder à une modification de vos manœuvres tout en invitant le client à respirer sera suffisant pour que le client se concentre sur autre chose et qu'ainsi son érection disparaisse. Toutefois, si vous constatez que l'érection se maintient et que le client semble inconfortable ou excité, vous devrez à ce moment envisager une approche verbale un peu plus directe.

Le fait de nommer simplement ce qui se passe, sans jugement, ni interprétation, permet de vous rassurer quant aux intentions de votre client ainsi que de lui permettre de nommer son malaise, lorsque c'est le cas. Pourquoi ne pas simplement demander : « Je remarque que vous avez une érection, comment vous sentez-vous avec cela? » Cette formulation peut vous sembler trop directe, mais je vous assure qu'elle vous permettra de clarifier et de vous positionner rapidement, pour votre mieux-être et celui du client.

Par exemple, vous posez cette question à un homme qui se fait masser pour la première fois. Vous avez remarqué qu'il a une érection et qu'il évite votre regard. Sa respiration est bloquée et son visage vous semble tendu. En lui ouvrant cette porte, vous lui donnez l'occasion de s'exprimer sur son malaise. Cela vous permet en même temps de dédramatiser son vécu en lui expliquant que ce sont des choses normales qui peuvent survenir lors d'un massage. Invitez-le à respirer, à se détendre et à profiter de son massage.

Prenons une autre situation où vous remarquez que votre client est en érection depuis plusieurs minutes et qu'il semble très à l'aise avec cette situation. En allant vérifier auprès de lui comment il se sent dans cette situation, cela vous permettra de le recadrer et de lui réexpliquer si nécessaire la nature de vos services professionnels. Vous pourriez lui dire que vous comprenez qu'il puisse ressentir une excitation sexuelle, même si cela n'est

pas l'objectif de votre massage. Vous l'invitez à respirer, à se détendre et à se recentrer sur l'ensemble de son corps pour ressentir les bienfaits du massage dans chacune des parties massées. Vous pourriez aussi lui dire que si ses intentions sont de nature sexuelle, cela ne fait pas partie de votre pratique et en conséquence vous préférez arrêter le massage. Si ce n'est pas le cas, il vous fera plaisir de continuer le traitement, puisque les choses ont été clarifiées.

Comme vous pouvez le remarquer, ces interventions verbales ont l'avantage de clarifier toutes les avenues possibles, ce qui permet de rassurer ou de recadrer le client selon le cas, tout en vous permettant de rester disponible et présent(e) auprès de votre client.

N'oublions pas que les femmes vivent exactement le même type de réactions génitales que les hommes, mais la différence c'est que pour les femmes ça se voit pas. Ce qui ne veut pas dire que ce n'est pas là. À chacun son anatomie!!

Vous avez le goût de réagir sur cet article, écrivez-moi!

Dans mon prochain article j'aimerais aborder la question de la jalousie chez les conjoints/conjointes des massothérapeutes. Faites-moi parvenir vos expériences!  
[chronique\\_sex0\\_fqm@hotmail.com](mailto:chronique_sex0_fqm@hotmail.com)

Références : Tortora, Grabowski, 1999. Principes d'anatomie et de physiologie. CEC.