



Dr Ali Beddouche

Urologie · Andrologie · Sexologie

INFOGRAPHIE 10 · FR

Troubles de l'érection : en parler

Un problème fréquent, des solutions personnalisées.

01 Sortir du silence

Une difficulté occasionnelle peut arriver. Si elle se répète, prenez rendez-vous sans culpabiliser.

02 Évaluer la santé globale

Tension, diabète, médicaments, hormones, anxiété et contexte du couple orientent le bilan.

03 Agir au quotidien

Activité physique adaptée, arrêt du tabac et gestion du poids peuvent aider.

04 Choisir avec le médecin

Médicaments, dispositifs ou soutien psychosexuel : le choix dépend de la cause et de vos attentes.

Évitez les stimulants vendus sans contrôle et signalez tous vos traitements.

N'arrêtez pas seul un traitement qui pourrait influencer la sexualité.



اضطرابات الانتصاب: نتحدث عنها

مشكلة شائعة وحلول حسب كل حالة.

01 كسر الصمت

قد تحدث صعوبة عابرة، إذا تكررت، احجزوا استشارة دون شعور بالذنب.

02 تقييم الصحة العامة

الضغط والسكري والأدوية والهرمونات والقلق والعلاقة الزوجية توجه الفحوص.

03 العمل يوميًا

قد تفيد الرياضة المناسبة والإقلاع عن التدخين وضبط الوزن.

04 الاختيار مع الطبيب

أدوية أو أجهزة أو دعم نفسي جنسي: يتحدد الحل حسب السبب وتوقعاتكم.

تجنبوا المنشطات غير المراقبة وأخبروا الطبيب عن جميع أدويةكم.

لا توقفوا وحدكم علاجًا قد يؤثر على الحياة الجنسية.