

## #13 : Pourquoi les hommes ont-ils une érection le matin ?

*Tous les matins pour certains, de temps à autre pour d'autres, vous vous réveillez et vous constatez que votre drap s'est converti en un superbe tipi pendant la nuit. Un phénomène récurrent, amusant bien que parfois très inconvenant lorsqu'on veut aller uriner et que l'on doit se contorsionner pour atteindre l'intérieur de la cuvette... Mais pourquoi ?*



Qu'est-ce que c'est ?

Ce phénomène est nommé par les scientifiques comme étant la tumescence pénienne nocturne (TPN). Nous appelons ça plus communément la « trique matinale ». En effet, il s'agit d'érections spontanées survenant pendant la phase de sommeil paradoxal ou le matin. Si cela peut être handicapant le matin, à moins de faire partie du cercle très fermé des plus grands contorsionnistes, ne soyez pas tristes, car ce phénomène a lieu aussi chez la femme.

La TPN commence très tôt dans la vie d'un homme... Bien plus tôt que ce que vous imaginez peut-être, puisque les premières de ces érections surviennent in utero, soit pendant la phase de développement prénatal. Oui messieurs, à l'intérieur même du ventre de votre mère...

Eh oui, pendant la nuit, les femmes aussi vont passer par des phases d'excitations, le plus souvent accompagnés d'érections du clitoris, mais bien évidemment, cela est beaucoup moins visible que chez l'homme.

Ce réflexe est présent chez de nombreux mammifères pendant leur sommeil.

## Comment ça marche ?

Dans la majeure partie des cas, il ne s'agit pas de l'expression d'un désir sexuel quelconque, mais plutôt d'un réflexe du corps qui est presque toujours impossible à contrôler.



Cela est d'ailleurs la source de nombreux malentendus au sein des couples, et bien des femmes s'y trompent en pensant dur comme fer être à l'origine de la chose.

La cause précise de ce phénomène demeure encore incertaine. Ce qu'on sait, c'est que ces érections sont associées aux phases de sommeil paradoxal, au cours desquelles elles surviennent.

L'une des théories suggère que durant le sommeil paradoxal, certaines parties du cerveau se désactivent, notamment la partie responsable de la production de noradrénaline, un neurotransmetteur. Celui-ci est responsable du système qui garde les artères de la verge fermées, pour empêcher qu'elles se remplissent de sang et ne gonflent, entraînant la fameuse érection. Eh oui, sans cet effort permanent du corps, on banderait toute la journée ! Contrairement à ce que l'on peut croire, avoir son sexe au repos c'est en réalité tout un travail puisqu'il faut garder les vannes closes. Lorsque ce système se met en veille afin de récupérer pendant que l'on dort, c'est porte ouverte : résultat, on se retrouve avec un piquet.

## Pourquoi ce réflexe existe-t-il ?

En fait, il est très probable que ces érections soient en fait nécessaires à la bonne santé (et au bon fonctionnement) du membre viril. L'érection fait gonfler le corps caverneux, gonflement qui permet à son tour d'oxygéner les tissus. Cette oxygénation permet de préserver le précieux outil, et son absence pourrait entraîner la fibrose du corps caverneux, une condition qui est une des causes potentielles de l'impuissance sexuelle masculine...

Une autre théorie intéressante affirme que ces érections nocturnes permettent aussi aux hommes... de ne pas faire pipi au lit. En fait, les nerfs qui contrôlent le réflexe d'érection sont très proches de la vessie, et sont également stimulés lorsque cette dernière est pleine. Comme il est plus difficile de faire pipi en ayant le barreau, certains chercheurs pensent que cela joue comme une sorte de cran de sûreté pour ne pas mouiller le lit. Cette dernière théorie est encore largement débattue dans le milieu scientifique, mais elle a le mérite d'être rigolote.

En cas de troubles du sommeil, ce phénomène peut ne pas avoir lieu. En outre, certains individus peuvent avoir des érections réflexes au cours de la nuit mais pas au réveil, sans qu'il y ait forcément de dysfonction érectile ou de trouble de l'érection. Soyez soulagés messieurs les lèves tard, si Popol reste endormi, ce n'est pas parce qu'il est malade.

### Curiosité...

Souvent les hommes sont connus pour communiquer, jusqu'à nommer leurs membres virils, mais vous seriez étonné de savoir que d'après un sondage du Huffingtonpost, 7 hommes sur 10 donne un nom à son appendice. Parmi les plus utilisés, nous avons : Troy, Hercule, The Rock et bien d'autres, en passant par Wilfried, Dave et Napoléon. L'imagination de l'homme n'a donc aucune limite...

### Sources

<http://www.demotivateur.fr/article-buzz/pourquoi-les-hommes-ont-ils-des-erections-le-matin-voici-l-explication-scientifique--2336>

<https://www.chosesasavoir.com/hommes-ont-erection-matin/>

<https://www.qclife.style/lifestyle/voici-les-10-noms-de-penis-les-plus-populaires>

[https://www.lexpress.fr/styles/sexo/pourquoi-les-hommes-ont-ils-une-erection-le-matin\\_1828471.html](https://www.lexpress.fr/styles/sexo/pourquoi-les-hommes-ont-ils-une-erection-le-matin_1828471.html)

<http://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/sexualite-hommes-ont-ils-erection-matin-6452/>