



Sylviane Larose, M.A., Sexologue clinicienne et psychothérapeute

L'éjaculation précoce.

La souffrance de nombreux hommes en lien avec cette dysfonction est importante. La majorité d'entre eux se croient seuls au monde et n'osent pas en parler. Puisque tout reste caché, le sentiment de solitude, et d'être une exception comme homme, est d'autant plus grand.

Cette souffrance se vit aussi dans le couple. La partenaire croira souvent que son conjoint prend son plaisir à son détriment, qu'elle n'est pas importante pour lui, qu'il est égoïste et ne se préoccupe que peu de ses besoins à elle.

Fréquemment, il en est tout autrement. L'homme vivant l'éjaculation précoce souffre de la situation. Nombre d'entre eux en viennent à tout simplement éviter les relations sexuelles parce qu'ils ressentent un malaise important avec leur partenaire et avec leur incapacité de prendre le contrôle de leur corps.

Les modèles fréquemment remarqués

Les éjaculateurs précoces sont fréquemment des hommes anxieux. Ils peuvent paraître calmes au-dehors, mais c'est la tempête intérieure. Chez d'autres, il sera évident qu'ils sont très stressés et anxieux.

De façon générale, ces hommes doivent apprendre à vivre leur tension physique pour moduler l'impact qu'elle peut avoir sur leur tension sexuelle.

Il peut arriver qu'ils éprouvent du plaisir à éjaculer rapidement et alors, souvent, le travail est plus long pour arriver à reprendre le contrôle de la situation.

Comment s'y prendre?

Il n'y a pas de recette miracle, cependant, il est important de se fixer des objectifs liés au plaisir plutôt qu'à la contrainte.

Quoi qu'il en soit, deux éléments sont particulièrement importants dans cette démarche. D'une part, reprendre contact avec les sensations et les émotions liées au plaisir sexuel, plutôt que de se dévaloriser et d'autre part, percevoir son niveau d'excitation et sentir sa tension sexuelle.

Certains points de repère sont importants. Avant d'essayer de changer quoi que ce soit, il est important d'observer ses réactions aux caresses. Comment réagit-on à être embrassé sur les lèvres, sur le ventre, sur le pénis? La respiration change-t-elle au cours des caresses? Des contractions physiques s'installent-elles au niveau du ventre, des fesses et des cuisses? Des caresses aux organes génitaux peuvent-elles être vécues sans provoquer immédiatement l'éjaculation? Un contact près du pénis provoque-t-il automatiquement une éjaculation? Ces questions sont importantes pour arriver à déterminer une démarche appropriée.

Une des démarches pouvant avoir un impact important sur le senti de l'excitation et de la tension sexuelle est la respiration. Dans un premier temps, une respiration lente, profonde et abdominale, permet de diminuer le niveau de tension. L'homme a souvent tendance à retenir sa respiration dans le but, parfois inconscient, de retenir son éjaculation. Malheureusement pour lui, cela précipitera d'autant l'éjaculation. Apprendre à respirer est un point important dans la modulation de l'excitation afin d'arriver à choisir le moment de l'éjaculation. Cette respiration permet de relâcher les tensions qui peuvent aussi s'accumuler au niveau du ventre, des cuisses et des fesses. L'augmentation de ces tensions focalisées près des organes génitaux provoquera l'éjaculation rapide. Il faut donc voir à diminuer les contractions en respirant profondément.

Un autre apprentissage important est la mobilité. Nombreux sont les hommes qui lorsqu'ils sont en position missionnaire, pénètrent leur partenaire comme s'ils faisaient des push-up (tractions). Prenez le temps d'expérimenter la situation suivante sans votre partenaire. Mettez-vous en position du missionnaire, retenez votre poids comme vous le feriez pour éviter d'écraser votre partenaire. Sentez les contractions qui s'installent dans les bras, le ventre, les fesses et les jambes et observez votre respiration. Ce mouvement éveille une grande tension au niveau du ventre, des fesses, des cuisses et concentre la tension sexuelle aux organes génitaux. Il devient important d'apprendre à bouger le bassin sans faire autant d'efforts et en réussissant à respirer profondément.

Prenez le temps de sentir votre excitation, d'arrêter de bouger si cela est nécessaire pour respirer et relâcher les tensions qui s'accumulent. Il est important de savourer le plaisir dans la lenteur. On pourra par la suite jouer avec l'ampleur et le rythme du mouvement, apprendre à reconnaître les signes du point de non-retour. Le point de non-retour difficile à percevoir pour de nombreux hommes puisqu'il nécessite d'être à l'écoute de ses réactions.

Le point de non-retour est ce moment où quoiqu'il arrive quoique l'on fasse, il est impossible d'arrêter l'éjaculation. On doit donc apprendre à le reconnaître pour s'arrêter avant qu'il apparaisse et en découvrir les signes précurseurs. Chez certains ce sera le changement dans le rythme de la respiration, chez d'autre ce sera le changement dans l'ampleur du mouvement de pénétration. Peu importe votre point de repère personnel, il devient important de le découvrir pour vous aider à mieux contrôler votre éjaculation

L'objectif premier demeure de retrouver du plaisir dans sa vie sexuelle. Que celle-ci redevienne une source de plaisir plutôt qu'une source d'anxiété.

Plus que tout c'est d'apprendre à vivre son plaisir et à le partager avec la partenaire. La recherche seule du contrôle de l'éjaculation sans que ce contrôle soit soutenu par le plaisir associé à moduler son niveau d'excitation ne garantit pas du tout la durabilité de l'acquis.

Il semble que le contrôle de l'éjaculation par le contrôle pur et simple ne permet pas de désirer continuer longtemps ce «travail». Le plaisir est une source importante de satisfaction et de motivation. Donnons-lui la place qui lui revient.

Bien que la description de ce qu'il faut faire semble simple, l'intégrer dans sa sexualité est parfois plus complexe qu'on peut le croire. Alors, n'hésitez pas et consultez pour améliorer votre vie sexuelle et votre vie de couple.