

La Libre

L "Mon partenaire éjacule trop rapidement et je suis frustré(e)..."

Que puis-je faire pour l'aider ?



Contribution externe

Publié le 30-11-2023 à 12h03 Mis à jour le 30-11-2023 à 12h29

Enregistrer



Photo illustrant l'éjaculation précoce ©Shutterstock

982
Partages



Une "chronique sexo" de Françoise Adam, docteure en psychologie et sexologue

Actuellement, le bien-être occupe une place de plus en plus importante et de nombreuses personnes cherchent à épanouir leur vie affective et sexuelle. Dans cette perspective, certaines personnes se demandent comment retarder l'éjaculation et/ou comment faire quand l'éjaculation survient plus tôt que les partenaires ne l'auraient souhaité ? Rappelons que chez les animaux, peu d'entre eux prennent le temps lors du coït et l'éjaculation survient généralement rapidement, notamment pour garantir la survie de l'espèce. Chez les êtres humains, il est souvent plus "naturel" d'éjaculer rapidement. Heureusement, la plupart des hommes ont cherché à s'adapter afin de satisfaire les besoins de chacun(e). Retarder l'éjaculation nécessite donc un apprentissage et une

connaissance de soi !

Qu'est-ce que l'éjaculation prématurée (précoce) ?

L'éjaculation prématurée est présente chez 20 % à 30 % des hommes et est l'une des plaintes sexuelles les plus fréquentes en consultation. Cette problématique résulte souvent d'un manque de connaissance dans le fonctionnement sexuel (mauvaise gestion de l'excitation sexuelle, manque de stimulations, etc.) et est plus fréquente chez les hommes jeunes.

Il est tout à fait normal d'éjaculer rapidement de manière occasionnelle ou lors des activités sexuelles solitaires. Le trouble de l'éjaculation prématurée est, quant à lui, présent depuis plus de 6 mois dans presque toutes les activités sexuelles (approximativement 75-100 %). D'après les critères de diagnostic de l'American Psychiatric Association, cette difficulté apparaît : (1) durant le rapport sexuel avec un(e) partenaire, (2) approximativement dans la minute suivant la pénétration et (3) avant que la personne et/ou son/sa partenaire ne le souhaite.

Cela peut générer un sentiment de perte de contrôle, de la détresse psychologique et des conflits relationnels. Toutefois, le plus important est de prendre en compte l'intensité de la détresse de la personne. En effet, certains hommes souffrent énormément car ils éjaculent après 2 ou 3 minutes. Heureusement, il existe des solutions et des traitements efficaces pour sortir de l'impasse !

Prendre conscience des sensations corporelles et moduler son excitation sexuelle

La durée avant la venue de l'éjaculation est très variable d'une personne à l'autre. Nombre d'entre elles pensent qu'elles doivent arriver à "contrôler" l'éjaculation. En réalité, il n'est pas possible de la contrôler ! En effet, l'éjaculation (phase d'expulsion du sperme), qui est souvent concomitante à l'atteinte de l'orgasme chez l'homme, est un réflexe qui s'enclenche quand le "seuil" de stimulations sexuelles est atteint. Cette phase réflexe est aussi appelée "point de non-retour". À ce moment-là, il n'est malheureusement plus possible de gérer son excitation sexuelle afin de retarder l'éjaculation !

Cependant, il est tout à fait possible d'apprendre à "moduler" son excitation sexuelle pour éviter d'aller jusqu'à ce "point de non-retour". Pour y arriver, prenez conscience des sensations corporelles qui précèdent ce seuil (accélération de la respiration, chaleur intense au niveau du gland, etc.). Cette connaissance de soi peut vous servir de baromètre et vous indiquer quand l'excitation sexuelle monte trop haut et approche le point de non-retour. Il est donc essentiel d'apprendre à se connaître et se demander "*Quelles sont les stimulations qui attisent mon excitation sexuelle et celles de mon/ma partenaire ?*"; "*Que se passe-t-il dans mon corps quand je suis proche du point de non-retour ?*"

À l'inverse, se centrer sur des pensées non stimulantes (penser à son travail) dans l'espoir de faire baisser l'excitation sexuelle pourrait avoir comme conséquence de vous distraire et que l'éjaculation survienne malgré vous, un peu comme par "surprise". Du mieux que vous pouvez, tentez d'être conscient(e) de la montée de l'excitation et d'apprendre à utiliser des stimulations moins intenses, rapides et faites des pauses sensuelles (s'embrasser, se caresser, etc.) quand l'excitation est trop élevée afin d'éviter d'entrer dans la phase critique qui conduit à l'éjaculation.

Afin d'apprendre à mieux gérer l'excitation sexuelle, la thérapie sexofonctionnelle a élaboré un programme qui propose des exercices corporels très concrets : favoriser la respiration ventrale, diminuer les tensions musculaires dans le corps (fessiers, cuisses) notamment en adoptant des positions sexuelles plus favorables (couché sur le dos), ...

Quel est le rôle des partenaires ?

Quand l'un des partenaires présente une éjaculation prématurée, cela peut souvent contribuer à l'émergence de dysfonction sexuelle (baisse de désir sexuel, trouble de l'orgasme) et à la diminution de la satisfaction sexuelle de l'autre partenaire. Le moment de l'éjaculation est encore trop souvent associé à la fin de l'activité sexuelle alors qu'il est tout à fait possible de continuer à se donner du plaisir autrement !

Si votre partenaire éjacule trop rapidement, il est important d'oser en parler ensemble avec bienveillance et de dépasser vos préoccupations tel que "*Je ne veux pas le blesser*" ou "*Comment trouver les mots justes ?*". Exprimer ses besoins intimes peut renforcer la satisfaction relationnelle !

Vous pouvez également adopter des comportements sexuels favorables à la gestion de l'excitation sexuelle de votre partenaire et éviter le piège de devenir trop passif (ve) par crainte que l'éjaculation survienne trop tôt. Tout d'abord, variez la vitesse (lent à rapide) et l'intensité (faible à forte pression) des stimulations et allez-y progressivement. Par exemple, si le pénis d'un homme est caressé par la main de son/sa partenaire de manière rapide en le serrant dans sa main avec beaucoup de pression, il est fort probable qu'il éjacule plus rapidement que si ces mêmes stimulations sont prodiguées de manière lente et avec moins de pression.

Il est vrai aussi que les stimulations sexuelles directes sur le pénis sont souvent les plus intenses ! Cependant, elles sont tout à fait indispensables pour permettre une "acclimatation sexuelle", c'est-à-dire que l'homme s'habitue progressivement aux stimuli sexuels, un peu comme l'acclimatation au manque d'oxygène en montagne. Et pourtant, la plupart des hommes qui éjaculent rapidement pensent qu'il ne faut surtout pas caresser leur pénis avant la pénétration. En faisant cela, ils n'ont pas le temps de s'habituer aux stimuli sexuels avant la pénétration (qui est souvent un stimuli jugé comme extrêmement érotique), ils peuvent se sentir envahis par l'intensité des stimuli et éjaculer rapidement. Vous l'aurez compris, favoriser les activités sexuelles non pénétratives (caresses érotiques et sexuelles) permet d'apprendre plus facilement à moduler l'excitation sexuelle. Enfin, prévoyez suffisamment de temps pour "savourer" ensemble ces moments intimes.





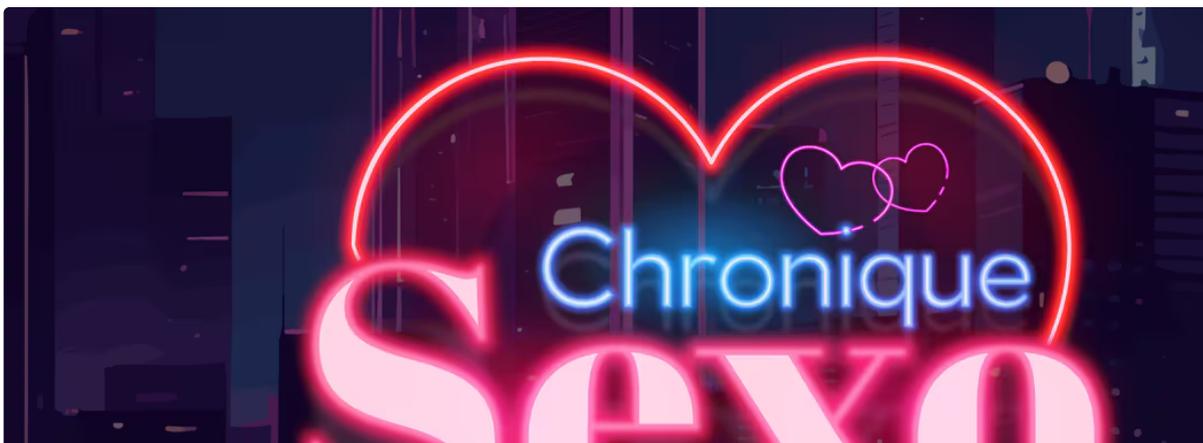
Françoise Adam. Photo de Sandrine Seyen, ULiège. Françoise Adam ©Françoise Adam

La "chronique sexo" de La Libre

Deux jeudis par mois, *La Libre* propose, sur son site, un rendez-vous "sexo". Quatre sexologues praticiens et/ou académiques se relayeront pour répondre avec science et sérieux à des questions variées sur la sexualité, la manière dont nous vivons nos relations affectives et relationnelles. Cette semaine, la spécialiste est Françoise Adam. Docteure en psychologie et sexologue, elle est aussi chargée de cours en psychologie de la sexualité à l'Université de Liège (ULiège), chargée de recherche et co-responsable du certificat en sexologie clinique (UCLouvain), et rédactrice en chef adjointe de la revue *Sexologies*.

Vous souhaitez leur soumettre une question ? N'hésitez pas à l'envoyer à l'adresse

llb.debats@lalibre.be < <https://mailto:llb.debats@lalibre.be/> >.





Le logo de la chronique sexo ©Raphaël Batista

Copyright © La Libre.be 1996-2024 lpm sa - IPM | Ce site est protégé par le droit d'auteur / Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles / Tel +32 (0)2 744 44 44 | N° d'entreprise BE 0403.508.716

