



Ejaculation précoce

«Je suis éjaculateur précoce et j'ai peur de décevoir ma copine, peut-on faire quelque chose?»

Un grand nombre d'hommes souffrent d'éjaculation rapide ou précoce (après moins de deux ou trois minutes de pénétration). Pour certains, l'excitation sexuelle est si forte qu'à peine ils ont pénétré leur partenaire ils éjaculent, parfois même avant d'avoir pu pénétrer. La sexualité est un art corporel. Donc, pouvoir gérer son excitation sexuelle s'apprend. Adolescent, il est normal d'être plutôt rapide, et cela

ne gêne pas forcément les jeunes hommes de vivre des sensations fortes qui évacuent en même temps les tensions de leur corps fortement soumis à la montée des hormones. Le problème se présente lors de la rencontre avec une femme qui, elle, a souvent besoin d'un certain temps pour faire monter son excitation sexuelle. Un cercle vicieux peut alors s'installer. Plus l'homme voudra se retenir, plus il sera contracté, et plus vite viendra son éjaculation réflexe. A chaque fois, sa peur de décevoir de nouveau sa partenaire se renforcera.

Apprendre progressivement à mieux sentir ce qui se passe dans son corps quand on devient très excité, apprendre à expirer par l'abdomen plutôt que le thorax, à décontracter ses muscles, à bouger son corps de façon fluide pour que l'ondulation du bassin et le haut du corps permettent de diffuser l'excitation sexuelle à l'ensemble du corps, tout cela est possible à la majorité des hommes. Ce faisant, ils apprennent non seulement à gérer l'excitation sexuelle et la faire durer, mais aussi à augmenter la volupté et le plaisir sexuel lors des rapports.

Pour poser vos questions à nos spécialistes, envoyez un e-mail à questions@20minutes.ch