

ÉJACULATION TROP RAPIDE

Quand ça vient trop vite

Beaucoup d'hommes ont l'impression d'être trop rapides lors de leurs ébats amoureux. C'est la fameuse peur de l'éjaculation précoce... qu'il serait plus judicieux de qualifier de « prématurée », -un terme moins complexant. Mais surtout, il est temps de revoir l'idée selon laquelle cette rapidité est pathologique !

CHANTAL MATON

L'éjaculation « précoce » ou « prématurée » désigne une éjaculation qui survient avant la pénétration, ou moins de deux minutes après. Ceci dit, il existe de multiples définitions. D'aucuns s'attachent plutôt à compter le nombre de va-et-vient : moins d'une quinzaine serait signe d'éjaculation prématurée. Le point commun de ces constatations est la montée tellement rapide du plaisir qu'il est impossible à maîtriser. Impossible aussi de décider de l'instant du lâcher-prise. Il s'agit donc bien plus d'un manque de contrôle de la situation que d'une maladie.

La fréquence du problème est d'autant plus difficile à chiffrer que ce n'est pas une confiance facile à faire. Les sexologues parlent de trois-quarts de leurs patients en souffrance, alors que les sondages proposent un tiers des hommes concernés, parfois, souvent, ou en permanence.

Les origines

Si l'on remonte à la nuit des temps, on conviendra avec les ethnologues que la rapidité du rapport a longtemps été une nécessité vitale pour assurer la continuité de l'espèce. Pendant l'amour, l'homme est en position vulnérable et risque d'être la proie du monde hostile qui l'entoure. Il était donc essentiel de ne pas jouer les prolongations et de procréer à toute vitesse ! Ce besoin de se dépêcher – combiné au manque d'expérience – peut aussi expliquer la mise en place du mécanisme lors des premières années de sexualité chez un jeune garçon aux masturbations furtives et aux rapports rapides dans des lieux fréquentés. La fébrilité de la jeunesse s'amende avec le temps mais pas chez tout le monde. Et il est parfois difficile de déloger les mauvaises habitudes quand elles sont prises...

Quelques rares causes anatomiques peuvent expliquer également l'accélération du coït par souci de raccourcir une expérience douloureuse, lorsque le prépuce (la peau qui recouvre le gland) est enflammé, rétréci (phimosis) ou adhérent, ou lorsque le frein de la verge (bride cutanée qui amarre le prépuce sous le corps de la verge) est court et exagérément tendu par l'érection. Une prostatite douloureuse est également dissuasive. Ces causes sont heureusement faciles à traiter : la circoncision retire le prépuce en mauvais état, le frein de la verge trop court peut être sectionné et les antibiotiques viennent souvent à bout des prostatites.

Certains invoquent aussi une prédisposition génétique mais cette explication tentante est loin d'être confirmée.

Un problème de gentleman

Si tout cela est si fréquent chez les jeunes hommes et disparaît avec la maturité, pourquoi donc dénombre-t-on autant d'hommes préoccupés ? Très régulièrement, un cercle vicieux est à l'origine de la reproduction du phénomène : la nervosité et la peur d'aller trop vite suffisent à générer l'épisode suivant, avec son cortège de culpabilité et de complexe d'infériorité. Il y a plusieurs réponses possibles.

La plus logique passe par la prise de conscience des sensations et l'apprentissage de leur contrôle. C'est le travail du sexologue, de préférence en dialogue avec le couple plutôt qu'avec l'homme seul. À noter, d'ailleurs, que l'éjaculation prématurée est un problème de *gentleman*, dans notre civilisation où le plaisir de la femme compte – désormais – autant que celui de l'homme. Le temps nécessaire à l'orgasme féminin demande que le partenaire ne soit pas trop rapide. En revanche, dans les cultures où le plaisir de la femme compte peu, l'éjaculation prématurée ne préoccupe personne !

Rassurer : le premier traitement

Bien assumée, l'éjaculation prématurée est tout à fait compatible avec une vie sexuelle épanouie. De l'avis des partenaires, la capacité à être un bon amant est même excellente. L'orgasme clitoridien étant bien plus fréquent que l'orgasme vaginal, les préliminaires et les jeux amoureux peuvent combler une femme, très souvent en manque de caresses et de « savoir toucher ». De plus, la période pendant laquelle l'érection est impossible après un rapport est plus courte en cas de coït rapide, ce qui permet de recommencer plus vite ! Quand le couple est heureux et imaginaire, nul besoin de vouloir modifier les choses pour appartenir à la norme. Oser dire quels raffinements extérieurs donnent du plaisir peut compenser un va-et-vient de courte durée et décomplexer le partenaire.

Toutes les femmes ne perçoivent cependant pas l'éjaculation prématurée de la même façon. Et si certaines l'apprécient pour ses avantages, d'autres, au contraire, sont effectivement frustrées. Se pose alors la question de l'attitude à adopter. Faut-il dire franchement à son amant qu'il est beaucoup trop rapide pour produire un quelconque effet ?

En la matière, la franchise est meilleure que le mensonge, mais tout est aussi dans la manière de le dire. Ménager l'amour-propre tout en ouvrant la voie vers des solutions très abordables est essentiel pour ne pas enfoncer le clou du complexe.

Si malgré tout, le couple reste perturbé, le sexologue peut orienter les débats en décorquant les sources d'angoisses et de stress et en cherchant dans le passé où et quand le

Bien assumée, l'éjaculation rapide n'est pas incompatible avec une vie sexuelle épanouie.

manque de confiance en soi a débuté et comment les émotions sont devenues trop peu maîtrisables. La durée moyenne d'une thérapie est de quelques mois.

Systèmes D à la rescousse

Le but du jeu est facile à résumer : ralentir la montée du plaisir masculin. Différents petits moyens peuvent réussir. Par exemple, il est possible de trouver des préservatifs plus épais ou plus serrés au niveau du gland. Ajouter un lubrifiant vaginal peut aussi diminuer la stimulation des frottements et

retarder l'éjaculation. Certaines positions d'ailleurs favorisent plus ou moins le contact interne. C'est le moment de tester toutes les variantes du *Kama Sutra* !

Un pas plus loin, il est envisageable d'engourdir légèrement le gland à l'aide d'un gel anesthésiant. C'est une meilleure idée d'enduire l'intérieur du préservatif (certains se vendent d'ailleurs déjà imbibés) ou du moins, d'enfiler la capote après application du gel, histoire de ne pas anesthésier du même coup la paroi vaginale. Un autre petit moyen est de faire l'amour deux fois de suite, le deuxième épisode étant toujours plus lent que le premier. Une masturbation préalable a le même effet si nécessaire.

Les célèbres thérapeutes américains Masters et Johnson proposaient aussi la technique du « squeeze » qui consiste à se retirer lorsque l'éjaculation est proche et à serrer fortement le gland, jusqu'à la douleur. Une variante consiste à presser vigoureusement l'espace entre les testicules et l'anus, à la base de la verge. Mais bien sûr, il reste à reconnaître le bon moment et c'est souvent là que le bât blesse. Il faut savoir repérer l'imminence de l'éjaculation juste avant le point de non-retour, se retirer, attendre un peu pour laisser retomber l'excitation et recommencer jusqu'à améliorer les perceptions et l'auto-contrôle. Prendre part à deux de façon ludique à ces travaux pratiques est à encourager, même si cela peut sembler manquer de romantisme par certains aspects. ■

Une pilule bleue de l'éjaculation ?

Les chercheurs ont identifié les **voies nerveuses de l'éjaculation**, y compris les médiateurs chimiques qui voyagent tout le long du circuit. De nombreuses molécules interviennent, aux noms parfois connus : dopamine (qui intervient dans le mécanisme du plaisir), sérotonine (médiateur important de l'humeur), ocytocine (hormone de l'accouchement, de l'allaitement et peut-être de l'affectivité). Dès lors, une pilule prise peu avant le rapport pourrait bien un jour arriver à **freiner la transmission nerveuse**. Les recherches s'orientent vers l'utilisation ponctuelle de certains médicaments déjà utilisés pour d'autres motifs.

Certains hommes très atteints ont accepté l'essai d'une **stimulation électrique** carrément implantée dans la moelle, prouvant si nécessaire que le système nerveux est essentiel. Comme on le dit souvent, « le premier organe sexuel est le cerveau ». Il est cependant dommage de recourir à de telles extrémités quand le **dialogue, la compréhension, l'apprentissage de soi et de l'autre** suffisent la plupart du temps. Même la relaxation et les techniques de respiration peuvent donner autant de résultats avec un peu de patience et de compréhension. Rappelons aussi que les stimulants de l'érection n'ont aucune raison d'être essayés dans cette indication.