

pour en finir avec

# **l'Éjaculation**

**précoce et rapide**

**grâce à l'approche sexocorporelle**

**Nicole Audette, M.A. sexologue**

[ÉjaculationPrécoceBlog.ca](http://ÉjaculationPrécoceBlog.ca)

**Nicole Audette**  
M.A. sexologue

**Pour en finir avec l'éjaculation précoce et rapide  
grâce à l'approche sexocorporelle**

Version abrégée 2010

(Titre original « Atteindre l'extase, grâce à l'approche sexocorporelle, Les Éditions LOGIQUES»)

## TABLE

POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE .....	5
A QUI S'ADRESSE CE LIVRE .....	5
<b>1. LA SANTÉ SEXUELLE</b> .....	6
LE CONCEPT DE SANTÉ SEXUELLE .....	6
LES COMPOSANTES DE LA SANTÉ SEXUELLE .....	6
La composante physiologique .....	6
L'APPROCHE SEXOCORPORELLE .....	14
Les lois du corps .....	15
Les habiletés sexocorporelles .....	15
<b>2. LE CONTRÔLE ÉJACULATOIRE</b> .....	18
L'ORIGINE DE L'ÉJACULATION PRÉCOCE .....	18
POURQUOI CE PHÉNOMÈNE SE PRODUIT-IL? .....	18
POURQUOI L'APPROCHE SEXOCORPORELLE EST UNIQUE .....	19
LES CONSÉQUENCES PSYCHOÉMOTIONNELLES DE L'ÉJACULATION PRÉCOCE CHEZ LES HOMMES .....	20
ATTITUDES ET COMPORTEMENTS DE CERTAINS HOMMES AUX PRISES AVEC L'ÉJACULATION PRÉCOCE .....	20
LES FEMMES ET LES ÉJACULATEURS PRÉCOCES ET RAPIDES .....	21
LA CONJONCTURE HOMME-FEMME, UN FACTEUR DE CROISSANCE ÉROTIQUE .....	22
<b>3. LES NOUVEAUX TYPES D'ÉJACULATEURS PRÉCOCES</b> .....	23
CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES .....	23
CARACTÉRISTIQUES PARTICULIÈRES .....	24
L'éjaculateur précoce et rapide à forte libido .....	24
L'éjaculateur précoce et rapide fusionnel .....	24
L'éjaculateur précoce et rapide antifusionnel .....	25
L'éjaculateur précoce et rapide hétérocentré .....	25
L'éjaculateur prématuré .....	26
TRAITEMENT .....	26
L'éjaculateur précoce et rapide à forte libido et antifusionnel .....	26
L'éjaculateur précoce et rapide fusionnel et hétérocentré .....	27
L'éjaculateur prématuré .....	27
QUELQUES MOYENS POUR ÉVITER D'ÉJACULER .....	27
TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE .....	28
LA MÉTHODE DE L'ARRÊT-DÉPART .....	28
LES FEMMES ET L'ORGASME VAGINAL .....	28
MYTHES ET CROYANCES POPULAIRES .....	29
CONCLUSION .....	30
<b>4. LE DRAME DES ÉJACULATEURS PRÉCOCES ET RAPIDES</b> .....	31
DES HOMMES ÉCRIVENT .....	31

HISTOIRE DE CAS.....	32
Histoire de Raphaël.....	32
Histoire de Simon.....	34
Histoire de Michel.....	35
Histoire de Marie et Conrad.....	36
Histoire d'Hamid.....	37
Histoire d'Alex.....	38
Histoire de Patrick.....	39
Histoire d'Antonio.....	39
Histoire de Robert.....	40
Histoire de William.....	41
Histoire de Jules.....	42
Histoire de Jonathan.....	44
CONCLUSION.....	45
<b>5. L'ESPOIR EST AU RENDEZ-VOUS.....</b>	<b>46</b>
SUIS-JE OBLIGÉ D'ALLER EN THÉRAPIE POUR « GUÉRIR » MON PROBLÈME?.....	46
L'EFFICACITÉ DE LA DÉMARCHE EST ÉPROUVÉE.....	46
ENTRAVES À LA THÉRAPIE.....	47
ABANDON DE LA THÉRAPIE.....	47
RÉFLEXION.....	47
QUELQUES TÉMOIGNAGES.....	47
Témoignage de Simon.....	48
Témoignage de Michel.....	48
Témoignage de Julien.....	48
Témoignage de Louis.....	49
Témoignage de Philippe.....	49
CONCLUSION.....	50

## POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE

Après avoir côtoyé bien des misères sexuelles, vécues tant par des femmes que par des hommes, je suis en mesure de dire que le problème de l'éjaculation précoce et rapide est de loin la raison pour laquelle on m'a le plus souvent consultée. J'ai toujours été surprise de constater que plusieurs hommes, surtout des jeunes, se croyaient seuls à vivre cette difficulté. Comme quoi les « gars » ne se parlent pas de leur misère ni de leurs déboires sexuels...Ils embellissent même leur image aux yeux de leurs amis! Un véritable tabou masque ce problème.

C'est donc particulièrement pour aider ces hommes, et les femmes partageant leur vie, que j'ai écrit ces pages. Mon but est de démontrer que cette difficulté se règle généralement en peu de temps, de façon efficace et durable. Qu'il existe des moyens presque infaillibles, accessibles à tous les hommes, pour y parvenir. Il s'agit de développer les habiletés de l'approche sexocorporelle. De plus, ces moyens permettent d'élargir les compétences érotologiques et d'augmenter le plaisir sexuel individuel et relationnel.

Si, grâce à ce livre, plusieurs d'entre eux comprennent la cause de leurs difficultés et prennent les dispositions nécessaires pour y remédier, mon objectif principal aura été atteint.

## A QUI S'ADRESSE CE LIVRE

À tous les hommes qui ont de la difficulté à contrôler leur excitation et qui désirent trouver une solution efficace et durable à ce problème.

Aux hommes qui souhaitent prolonger la durée de leur excitation durant le coït et augmenter leur plaisir sexuel.

À ceux qui veulent comprendre ce qu'il en est du contrôle éjaculatoire, en guise de prévention.

Aux femmes souvent frustrées en compagnie de ces hommes et qui, parfois, croient qu'elles en sont responsables.

À tous ceux et celles que ce problème interpelle, de près ou de loin, en raison de leur profession ou de leur intérêt personnel.

La première partie de ce livre est, en quelque sorte, un préalable. En effet, avant d'aborder les solutions au problème de l'éjaculation précoce et rapide, il faut en comprendre son sens et son origine. Ces solutions se situent à l'intérieur d'un concept de « santé sexuelle » individuelle et relationnelle qui tient compte non seulement de prolonger la durée de l'excitation, mais aussi du plaisir qui l'accompagne. C'est un concept innovateur.

Voyons d'abord en quoi consiste la « santé sexuelle », puis le « concept » de santé sexuelle.

# La santé sexuelle

## LE CONCEPT DE SANTÉ SEXUELLE

En résumé, le concept de Santé sexuelle est constitué de cinq composantes, dont chacune comporte plusieurs éléments. Ces composantes visent l'harmonisation de la vie sexuelle des individus et de leur couple, s'il y a lieu. C'est sur la base de ce concept qu'a pris naissance « l'approche sexocorporelle »

## LES COMPOSANTES DE LA SANTÉ SEXUELLE

Ces composantes sont constituées de plusieurs éléments qui interagissent et influencent, à des degrés divers, nos attitudes, nos comportements et nos réactions sexuelles, individuellement et sur le plan relationnel.

Ces composantes, traduites concrètement dans notre quotidien, embellissent ou empoisonnent notre intimité sexuelle et amoureuse. Après les avoir énuméré, et dans le contexte actuel, c'est la composante physiologique seulement qui sera élaborée, puisqu'elle touche directement le phénomène de l'éjaculation précoce et rapide.

On compte cinq grandes composantes :

- 1) La composante fondamentale;
- 2) La composante physiologique;
- 3) La composante cognitive;
- 4) La composante sexodynamique personnelle;
- 5) La composante relationnelle.

### La composante physiologique

Cette composante apporte des précisions très importantes sur la sexualité humaine, en ce qui a trait à l'excitation et au plaisir. Elle nous permet d'en comprendre les subtilités et de différencier les notions d'excitation sexuelle et de plaisir sexuel, que l'on confond trop souvent.

Les types, les sources et les courbes de l'excitation sexuelle dont il sera maintenant question nous permettront de mieux nous situer quant à notre manière de vivre notre propre excitation et de découvrir, s'il

Il y a lieu, l'origine de certaines difficultés sexuelles tant chez les hommes que chez les femmes. Ces thèmes seront présentés et développés de la façon suivante :

- a) l'excitation sexuelle et son développement;
- b) les modes excitatoires;
- c) les sources de l'excitation sexuelle;
- d) les courbes de l'excitation;
- e) les courbes du plaisir sexuel;
- f) la comparaison des courbes excitatoires et de plaisir

### **a) L'excitation sexuelle et son développement**

L'excitation sexuelle, appelée également « fonction excitatoire », apparaît très tôt dans la vie d'un être humain. Des réactions excitatoires chez les garçons ont même été observées dans l'utérus. Cependant, la vasocongestion sanguine chez les fœtus n'est qu'un réflexe lié au système neurovégétatif. La fonction sexuelle, qui fait partie d'un processus de sexualisation, se développera par la suite.

Au fur et à mesure que la conscience se développera, les réactions physiologiques, dont l'érection, seront associées à de l'excitation sexuelle.

Ainsi la vasocongestion sanguine n'est qu'une des réactions physiologiques qui se manifestent lors de l'excitation sexuelle. Les autres réactions physiologiques sont myotoniques, c'est-à-dire concernent les réactions musculaires qui accompagnent le rythme des mouvements corporels.

Ainsi, les hommes souffrant de troubles érectiles, ou les femmes ne parvenant pas à la décharge orgasmiques, ne répondent pas à certains de ces critères. La cause peut en être organique ou psychoémotionnelle. C'est l'évaluation des autres composantes qui nous éclairera.

Par ailleurs, les hommes souffrant d'éjaculation précoce ou rapide n'ont, généralement, aucun problème de fonctionnalité. Sauf, comme tout homme, lorsque l'anxiété s'empare d'eux. Leur problème, c'est d'être incapables de gérer leur excitation.

Ces réactions physiologiques font appel aux lois du corps, lesquelles accompagnent toutes activités corporelles comme les sports, la danse, les arts martiaux, etc. Nous verrons qu'il est possible, en se servant de ces mêmes lois, de régler plusieurs difficultés sexuelles, dont celles de l'éjaculation précoce et rapide. Ces notions seront explicitées dans la section relative à l'approche sexocorporelle.

### **b) Les modes excitatoires**

Les modes excitatoires sont les moyens par lesquels hommes et femmes s'excitent sexuellement.

Dans un concept de santé sexuelle, on distingue cinq modes excitatoires. Ce sont les modes :

- archaïque,
- mécanique,
- archaïco-mécanique,

- ondulatoire,
- en vague.

Chacun de ces modes produit des réactions physiologiques qui s'accompagnent d'un état émotionnel relatif au mode d'excitation utilisé.

C'est le principe du « corps-miroir ». Tout ce que l'on vit dans notre corps a d'abord été perçu et ressenti par notre cerveau. En effet, toute émotion, que ce soit la peur, la colère, la peine ou la joie, se traduit automatiquement par des réactions physiologiques. Mais le contraire est aussi vrai. C'est pourquoi nous parlons du « cerveau-corps » et du « corps-cerveau ».

Il n'est donc pas surprenant que nos réactions sexuelles influencent nos états émotionnels et que ceux-ci influencent, également, nos réactions sexuelles, parfois en les inhibant, parfois en les augmentant.

La façon de vivre son excitation sexuelle, son mode excitatoire, aura donc un impact non seulement sur nos réactions physiologiques, mais aussi, selon la qualité de notre excitation, sur notre état émotionnel.

Car, s'il est vrai que certains de nos modes d'excitation peuvent conditionner nos comportements sexuels avec notre partenaire et s'opposer à ce que nous expérimentions la volupté, nous pouvons, à l'inverse, faire évoluer nos émotions et notre champ de conscience en fonction de ce que nous désirons vivre avec notre partenaire, en commençant, comme nous le verrons, par travailler sur nos modes d'excitation sexuelle.

Avant d'aborder les différents modes excitatoires, voici un court lexique des principaux termes utilisés afin d'en faciliter la compréhension et l'enseignement.

La *volupté*, est « la capacité de ressentir de la jouissance dans une excitation sexuelle que l'on arrive à moduler.

*Moduler*, signifie pouvoir, à partir de certaines habiletés corporelles, prolonger son excitation, avant la décharge orgasmique.

La *décharge orgasmique* peut s'obtenir dès que l'on est suffisamment excité. Toutefois, lorsqu'on module son excitation dans un état de plaisir et d'abandon, on parlera plutôt d'orgasme ou d'orgasmie, notion qui intègre les composantes psychoémotionnelles contrairement à l'orgastie. C'est une question qualitative et d'élargissement de champ de conscience. C'est dans ce sens que nous distinguerons les termes « orgastie » et « orgasmie » qui seront fréquemment mentionnés au cours de cet ouvrage.

Le *champ de conscience* est lié à la qualité du plaisir ressenti. Certains modes d'excitation favorisent un champ de conscience très restreint et d'autres, beaucoup plus large. Cela dépend des moyens utilisés pour parvenir à la décharge orgasmique. Ainsi, on pourrait comparer un champ de conscience limité à un voyageur qui emprunterait une autoroute pour se rendre à sa destination, alors qu'un champ de conscience plus large correspondrait à celui d'un autre voyageur préférant admirer les beaux paysages avant d'arriver à bon port »

Les hommes et les femmes qui utilisent les modes d'excitation archaïque et mécanique sont ceux et celles qui empruntent l'autoroute. Leur champ de conscience est donc limité. Alors que ceux et celles qui utilisent les modes d'excitation ondulatoire et en vague, « admirent les beaux paysages » et possèdent donc un plus large champ de conscience.

Tous ces termes, mais aussi ceux que vous découvrirez en prenant connaissance des modes excitatoires comme *fluidité*, *arc-réflexe*, *diffuser*, *canaliser*, *gérer* et *lâcher-prise*, seront davantage élaborés et prendront tout leur sens lorsque seront abordées « Les habiletés érotiques corporelles », à la fin de cette première partie.

### **Le mode archaïque**

Ce mode excitatoire fait monter la jouissance sexuelle de façon subite jusqu'à la décharge orgasmique. Cette jouissance est provoquée par de très fortes tensions musculaires ou par la pression des organes génitaux contre un objet. La montée de l'excitation se fait de manière continue et sans modulation.

On retrouve régulièrement ce mode chez les jeunes enfants qui se masturbent. Ils ne se touchent pas directement, mais contractent très fortement les fesses en serrant leurs jambes et leurs cuisses pour produire des contractions musculaires intenses, procurant une décharge orgasmique. Certains pressent leurs organes génitaux contre un coussin, un toutou, leur couverture, jusqu'à obtenir le soulagement recherché.

Certaines personnes, principalement des femmes, conservent ce mode d'excitation tout au long de leur développement sexuel. Devenues adultes, ces personnes ne peuvent obtenir la décharge orgasmique qu'en utilisant ce mode d'excitation, qui sollicite intensément la musculature interne.

Sur le plan physique, ce mode excitatoire exige énormément de rigidité et des tensions musculaires intenses, parfois même jusqu'à la douleur. Il ne permet donc aucune volupté, associée à la fluidité du corps. Il réduit le champ de conscience à une zone restreinte. Il ne favorise pas non plus le désir sexuel relationnel, puisqu'il ne permet pas de jouir par les caresses et les stimulations procurées par le ou la partenaire, et encore moins par la pénétration.

Il est difficile pour les personnes ayant développé ce mode masturbatoire de le modifier, mais ce n'est pas impossible. Il leur faut apprendre à ressentir des sensations à partir de leur sensorialité externe et non seulement profonde et interne. En tant que thérapeute, j'amène progressivement ces personnes vers d'autres modes d'excitation, qui favorisent davantage la jouissance lors des relations sexuelles.

### **Le mode mécanique**

Selon mon expérience clinique, c'est le mode excitatoire le plus utilisé par la plupart des hommes et des femmes lorsqu'ils se masturbent. On l'appelle mécanique parce qu'il fait appel aux automatismes de la décharge. Les femmes et les hommes qui se stimulent ainsi recherchent un soulagement rapide par la décharge orgasmique et par l'éjaculation.

L'utilisation d'un vibrateur ou d'une douche-téléphone est le meilleur exemple du mode mécanique pour stimuler jusqu'à la décharge orgasmique. Un grand nombre de femmes y ont recours.

Ces femmes, par ces moyens ou avec leurs doigts, stimulent rapidement et sans s'arrêter la zone de leur clitoris, jusqu'au soulagement attendu avec hâte. Souvent, elles bloquent leur respiration pour ne pas perdre le fil de leur excitation. Leurs jambes se raidissent et tout leur corps devient tendu. Si elles se relâchent, elles ont l'impression qu'elles vont « tout perdre ». Parvenir à la décharge orgasmique est tout ce qui compte pour ces femmes quand elles se stimulent ou lorsqu'elles ont des relations sexuelles.

Comme ces femmes se concentrent avec beaucoup d'attention sur leur clitoris, elles peuvent même se sentir dérangées par la pénétration. Parfois, c'est le partenaire qui veut à tout prix « faire venir » sa compagne. Alors, seulement, il est satisfait, même si elle a dû faire de grands efforts pour y arriver. Ensuite, il peut penser à lui. C'est ce qu'il est convenu d'appeler « jouir par alternance ».

Les hommes sont très nombreux à utiliser le mode mécanique. Tous ceux qui, les mains savonneuses, se soulagent sous la douche, par exemple. Une multitude d'hommes, surtout lorsqu'ils sont jeunes, se masturbent pratiquement tous les jours pour soulager des tensions qui ne sont pas toujours sexuelles, d'ailleurs. Certains par habitudes, d'autres affirment le faire par nécessité. La libido des hommes est parfois très élevée et, dans certains cas, s'ils n'ont pas de relations sexuelles ou ne se masturbent pas, ils éjaculeront durant leur sommeil ou auront très mal aux testicules.

Toutefois, par ce mode de stimulation, la plupart de ces hommes ne font jamais l'apprentissage de la volupté. Et c'est le meilleur moyen pour ceux qui sont des éjaculateurs précoces ou rapides de le demeurer. En présence d'une femme, il leur est presque impossible de prolonger leur excitation, laquelle est généralement amplifiée par les sensations douces et chaudes du vagin, ainsi que par les émotions pouvant accompagner la fusion et le désir amoureux.

Ce mode, qui fait appel aux automatismes de la décharge, ne nécessite toutefois pas les pressions musculaires profondes comme l'exige le mode archaïque pour parvenir à la décharge orgasmique et à l'éjaculation. Cependant, il ne favorise pas non plus la volupté ni le plaisir, puisque ceux et celles qui privilégient ce mode d'excitation limitent leur champ de conscience et leur perception à leur seule zone génitale.

### **Le mode archaïco-mécanique**

Comme son nom l'indique, il s'agit de l'association des modes archaïque et mécanique. Ce mode peut se traduire, par exemple, par l'utilisation de vibreur, avant ou après la pénétration, ou par des stimulations très rapides associées à des tensions musculaires assez intenses qui mènent à la décharge, sans se soucier de prolonger l'excitation. Cette façon de faire ne favorise pas davantage la satisfaction sexuelle relationnelle.

### **Le mode ondulatoire**

Ce mode permet de goûter la volupté, la jouissance et le plaisir sexuel, puisqu'il mobilise les lois du corps. Il utilise les mouvements et la fluidité, diverses intensités musculaires et divers rythmes, influençant ainsi la courbe de l'excitation. En bougeant son corps dans l'espace à divers rythmes, amplitudes et intensités musculaires, il devient possible de goûter la montée de l'excitation et de la prolonger. Ce mode favorise un élargissement du champ de conscience et un grand plaisir.

## **Le mode en vague**

Par ce mode, le plaisir sexuel accompagne la montée de l'excitation et se maintient tout au long de la relation sexuelle, jusqu'à l'orgasme. Ce mode intègre des habiletés corporelles qui diffusent, canalisent et gèrent l'excitation sexuelle, comme le permet le mode ondulatoire, mais il y ajoute le « lâcher-prise » exprimé par une double bascule du haut et du bas du corps. Cela favorise un « lâcher-prise » émotionnel autant que génital, lorsque survient l'orgasme.

Parce qu'il permet une perception plus large des sensations corporelles, autant périphériques qu'internes, ce mode favorise la sensibilisation du vagin et, donc, le désir sexuel coïtal chez les femmes. Les modes, ondulatoire et en vague, se vivent dans un champ de conscience très large, puisque l'excitation sexuelle ressentie se répand dans tout le corps.

Tous ces termes touchant les habiletés sexocorporelles vous deviendront plus familiers lorsque sera abordé le chapitre traitant des habiletés qui favorisent le contrôle éjaculatoire.

### **c) Les sources de l'excitation**

Elles sont nombreuses et variées. D'origine externe et interne, mais aussi psychoémotionnelle. Tous nos sens, selon les goûts et préférences de chacun, peuvent être source d'excitation. Le toucher, bien sûr, est sans doute le plus connu. Mais la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût même, sont aussi des sources d'excitation sexuelle.

Les sources d'excitation internes proviennent des perceptions que nous avons de nos organes corporels internes, comme la bouche, le vagin et l'anus. Cependant, d'autres sources d'excitation internes provoquent également des réactions physiologiques d'excitation. Elles proviennent de l'imaginaire. Ce sont les fantasmes, les scénarios et les rêves éveillés. L'imaginaire, par les fantaisies qu'il suggère, invite à des jeux érotiques, sans oublier les lectures érotiques qui, à leur tour, nourrissent l'imaginaire sexuel.

De façon plus générale, toute émotion, tout émoi ressenti, tout désir envers une personne qui nous attire, les sentiments que nous ressentons, les regards que nous échangeons, le plaisir de regarder l'autre dans sa jouissance et cet autre qui le démontre, sont autant de sources d'excitation qui se répercutent sur le plan physiologique.

### **d) Les courbes de l'excitation**

Certaines personnes, des hommes la plupart du temps, sont très facilement excitables et arrivent avec grande facilité et dans un temps très bref à un état d'excitation intense. Tel est le cas de la plupart des éjaculateurs précoces. Souvent, rien que par leurs fantasmes et à peine ont-ils été caressés par leur partenaire, ils sont en érection et ne peuvent retenir leur éjaculation. Il en prend très peu pour susciter en eux les réactions physiologiques de l'excitation sexuelle. Toutefois, certains hommes sont beaucoup moins prédisposés à l'excitation, et leurs réactions sexuelles mettent plus de temps à se manifester. Ces hommes sont donc moins facilement excitables, parfois à cause de leur âge ou en raison de leur état de santé : c'est un fait que la courbe de l'excitation chez les hommes se modifie avec les années, même s'il est vrai que certains hommes conservent une très grande excitabilité en dépit de leur âge.

Les femmes sont généralement moins facilement excitables, même si certaines réagissent aussi très rapidement à l'excitation. Toutefois, chez elles, les signes de l'excitation se manifestent de façon plus discrète. La lubrification vaginale en est un premier signe, et certaines « mouillent » très rapidement, pour utiliser un terme très répandu. D'autres prennent beaucoup plus de temps avant que leur corps ne donne des signes d'excitation, même si elles sont, par ailleurs, très réceptives à vivre une relation sexuelle avec leur partenaire. De manière générale, la courbe de l'excitation chez les femmes est plus lente et plus longue à se construire. Il leur faut habituellement beaucoup plus de stimulations qu'à la plupart des hommes.

Malheureusement, si une femme n'est pas réceptive aux caresses de son partenaire ou si elle ne reçoit pas les stimulations nécessaires à son excitation, sa courbe excitatoire pourra demeurer au niveau zéro, à moins qu'elle ne se procure, par elle-même, des sensations clitoridiennes ou vaginales. Cette solution est cependant loin d'être idéale lorsqu'elles sont en présence de leur partenaire.

Toutefois, cette « courbe de l'excitation sexuelle » n'est pas le seul indicatif pour rendre compte de la réalité vécue dans la relation sexuelle : elle devient beaucoup plus significative lorsqu'elle est mise en rapport avec la « courbe du plaisir sexuel », qui représente un facteur essentiel de la satisfaction sexuelle.

#### e) Les courbes du plaisir sexuel

La courbe de l'excitation sexuelle, lorsqu'elle est élevée, devrait être accompagnée de la même courbe de plaisir, mais il n'en est pas toujours ainsi dans la réalité. Au contraire, certaines personnes, surtout des hommes, en raison de leur facilité excitatoire, vivent souvent leur excitation sans éprouver de plaisir, voire en ressentant une frustration certaine. Pour témoigner de cette contradiction, prenons le cas d'un homme, éjaculateur précoce ou rapide, qui devient très facilement excité sexuellement. De sentir venir trop rapidement son éjaculation, il vit son excitation dans l'appréhension, le stress et même l'angoisse devant son incapacité à freiner la montée de son excitation. C'est le drame de la plupart des éjaculateurs précoces et rapides.

Chez les hommes, la montée de leur excitation est donc à l'opposé de la courbe de leur plaisir, qui est à son plus bas au moment de leur décharge orgasmique. Excitation et plaisir sexuel ne sont donc pas synonymes.

Par ailleurs, contrairement à ces hommes très facilement excitables, ceux qui parviennent à l'excitation de façon plus lente peuvent éprouver beaucoup de plaisir à recevoir, à s'abandonner aux caresses de leur partenaire. Encore faut-il qu'ils n'angoissent pas à l'idée de ne pas réagir assez rapidement, car l'anxiété, le stress et la peur ne font pas bon ménage avec le plaisir. Les hommes qui s'abandonnent vivent donc une courbe de plaisir très élevée, même si leur courbe excitatoire est très lente et n'atteint pas toujours le point de non-retour. Il y a aussi des hommes qui n'y arrivent plus, mais qui apprécient pourtant beaucoup être sexuellement caressés. De nos jours, les substituts comme le Viagra, le Cialis et autres produits similaires constituent des aides précieuses pour ces hommes.

Il arrive aussi que des hommes, tout en ayant beaucoup de plaisir parce qu'ils sont amoureux ou impressionnés par leur partenaire, soient incapables d'érection. La courbe de leur excitation est donc au « point mort », car ils en oublient leur génitalité. Chez les femmes, les courbes sont les mêmes, mais souvent inversées. En effet, parce qu'elles mettent habituellement plus de temps pour devenir sexuellement excitées, leur courbe excitatoire est souvent moins abrupte. Elle peut monter aussi haut,

mais moins rapidement. Ce qui n'empêche pas plusieurs femmes, une fois rendues au sommet de leur excitation, de vivre plusieurs décharges orgasmiques, contrairement à la plupart des hommes qui vivent automatiquement une baisse au niveau de leur courbe excitatoire après l'éjaculation.

Cependant, ce n'est pas parce que la courbe excitatoire des femmes est généralement plus lente qu'elles n'éprouvent pas beaucoup de plaisir pour autant. Une femme qui ressent beaucoup d'attrait pour un homme avec qui elle partage sa sexualité, ou qui en est très amoureuse, pourra vivre une courbe de plaisir sexuel très élevée, sans toutefois être sexuellement excitée, ou très peu. Cela se rencontre chez les femmes qui n'accordent pas nécessairement d'importance à la sexualité, mais beaucoup à l'amour. Ces femmes n'ont pas de désir sexuel, mais du désir amoureux. Ce désir s'éteint aussitôt qu'elles ne sont plus amoureuses, leurs besoins sexuels n'étant pas développés. Ces femmes ont avantage à faire l'apprentissage de leur excitation sexuelle sur le plan personnel, afin de développer leur capacité à capter et à traduire, en termes d'excitation sexuelle génitale, les stimulations procurées par leur partenaire. Ainsi, elles se donneront des bases concrètes sur lesquelles se construiront non seulement leur désir de fusion amoureuse, mais aussi leurs besoins et leurs désirs sexuels individuels.

Par ailleurs, certaines femmes peuvent éprouver beaucoup de plaisir, mais peu d'excitation, même si elles en seraient capables, parce qu'elles ne sont pas stimulées adéquatement. Lorsqu'elles demeurent dans cette dynamique, c'est qu'elles y trouvent certains avantages sur le plan émotionnel. Heureusement, ces femmes ont souvent assez d'habiletés individuelles pour parvenir à une excitation par elles-mêmes et se rendre à la décharge orgasmique. Mais leur courbe excitatoire n'aura pas la même qualité qu'en compagnie d'un homme capable de les faire jouir au maximum de leur possibilité.

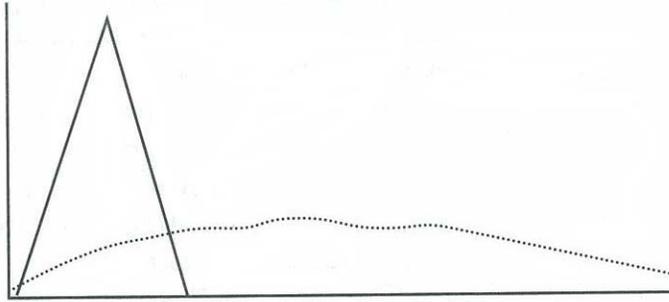
#### f) Comparaison des courbes excitatoires et de plaisir

Nous avons vu qu'il est possible de vivre beaucoup ou peu d'excitation sexuelle, accompagnée de réactions physiologiques. Mais aussi de connaître une grande intensité, en termes de plaisir, lors de relations sexuelles, sans toutefois, que ce plaisir soit accompagné d'excitation sexuelle. Nous avons pris connaissance de certaines raisons pouvant expliquer ces différentes situations. Pour mieux comprendre ce qui procure de l'excitation, il faut savoir que chez les hommes, l'excitation ne nécessite pas d'apprentissage. Elle se manifeste automatiquement par l'érection et d'autres réactions physiologiques vers l'adolescence, parfois avant. Chez les femmes, au contraire, la courbe de l'excitation nécessite généralement des apprentissages afin de se développer. Certaines n'ont pas vécu ces apprentissages et n'ont donc pas développé leur capacité excitatoire.

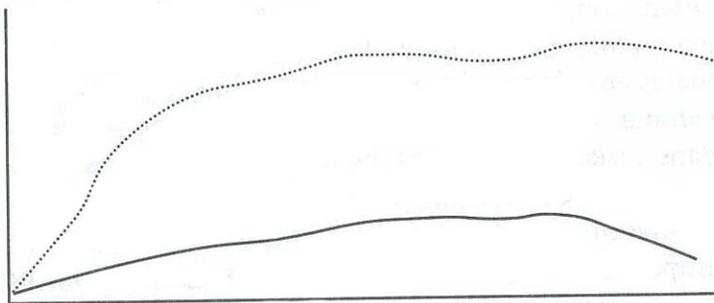
La courbe de plaisir peut être alimentée par l'excitation, mais aussi par d'autres sources. Le sentiment amoureux, l'admiration, la séduction, l'attrait, bref, toutes émotions qui peuvent nous habiter lorsqu'on fait l'amour. Toutefois, les émotions, si elles sont positives dans certaines situations, peuvent aussi être très négatives. Par exemple, le sentiment de rejet, voir même de dégoût. Chez les femmes, le fait de vivre des émotions négatives ne les empêchera pas d'être fonctionnelles, même si leurs courbes excitatoire et de plaisir demeurent au point zéro. Voyons à quoi peuvent ressembler les différentes courbes des exemples dont il a été question.

## Comparaison des courbes excitatoire et de plaisir

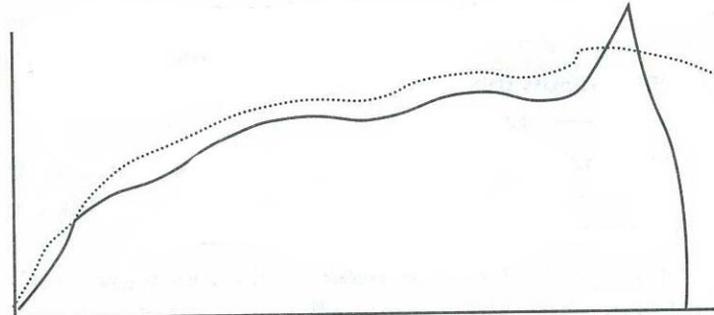
1. Beaucoup d'excitation et peu de plaisir



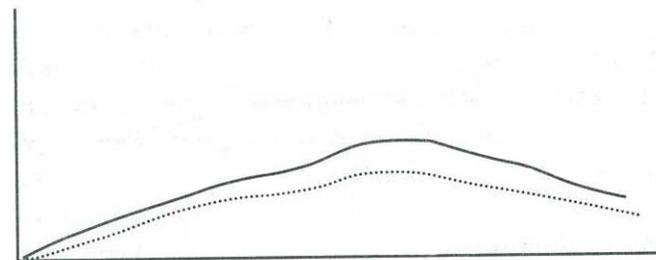
2. Peu d'excitation et beaucoup de plaisir



3. Beaucoup d'excitation et beaucoup de plaisir



4. Peu d'excitation et peu de plaisir



## L'APPROCHE SEXOCORPORELLE

Depuis plus de vingt ans, grâce à cette approche, je suis en mesure d'aider des milliers de gens, hommes et femmes, venus me consulter pour des problèmes sexuels. Dans le cas des femmes, il s'agit plus particulièrement de difficultés relatives au désir sexuel et amoureux, d'incapacité à atteindre l'orgasme ou de vaginisme, c'est-à-dire une incapacité à être pénétrée dans le vagin. Pour les hommes, le plus souvent, il s'agit de leur difficulté à prolonger l'excitation sexuelle lors de la pénétration et, dans plusieurs cas, parce qu'ils perdent leur érection lors du coït.

Cette approche a pour but d'améliorer la qualité de l'excitation, et donc du plaisir sexuel. En modifiant sa courbe excitatoire, il devient possible d'accroître la perception de ses jouissances et d'élargir son champ de conscience en y intégrant des émotions. Toutefois, pour y arriver, il est parfois nécessaire de faire l'apprentissage des habiletés corporelles proposées par cette approche, car elles ne sont pas innées. Si certaines personnes les intègrent rapidement, d'autres doivent y consacrer un peu plus d'efforts. Mais, en général, tout le monde y parvient. L'aide de sexothérapeutes formés à cette approche est parfois nécessaire pour en faciliter l'apprentissage. Je vous invite donc à prendre connaissance de ces habiletés. Mais, auparavant, familiarisons-nous avec les lois du corps.

### Les lois du corps

Grâce à l'exposé des modes excitatoires, nous avons appris notre possibilité d'augmenter notre excitation et d'élargir le champ de conscience de nos perceptions et de nos jouissances, grâce à certaines habiletés corporelles. Pour y parvenir, nous devons obéir aux lois du corps, qui sont universelles. Ce sont l'*espace*, l'*intensité musculaire* et le *rythme*.

Pour améliorer ses courbes excitatoires et de plaisir, il faut donc obéir à ces lois, en s'aidant des habiletés sexocorporelles que voici.

### Les habiletés sexocorporelles

Ces habiletés consistent à savoir *diffuser*, *canaliser* et *gérer* son excitation, *lâcher prise* et « *orgaster* ».

Savoir *diffuser* son excitation, c'est être capable de la répandre dans tout son corps. On y parvient par l'habileté corporelle appelée fluidité, qui consiste à bouger son corps de façon fluide. Sur le plan émotionnel, savoir diffuser son excitation par la fluidité permet de goûter la volupté.

Savoir *canaliser* son excitation, c'est l'augmenter et la canaliser vers la décharge orgastique. L'habileté qui le permet est appelée « double bascule réflexe ». Elle consiste à harmoniser deux bascules, une au niveau du bassin et l'autre dans le haut du corps, y compris la bascule de la tête, lorsque ce mouvement est bien exécuté. Sur le plan émotionnel, savoir canaliser son excitation par la double bascule réflexe permet de goûter la jouissance.

Ce mouvement est d'un grand secours chez les femmes qui parviennent difficilement à la décharge orgastique. Paradoxalement, l'apprentissage de ce même mouvement est primordial pour les hommes qui souhaitent prolonger leur excitation. Il en est même la base.

Ce mouvement est inné, car il se manifeste instinctivement quand on rit aux éclats ou que l'on fait semblant de recevoir un coup dans le ventre et qu'on se retire brusquement. Cependant, à partir de la double bascule réflexe, il est possible de jouer sur l'ampleur, l'intensité musculaire et le rythme des mouvements de la bascule du bas. C'est ce que doivent apprendre les hommes éjaculateurs précoces et rapides. Quand à l'apprentissage de la bascule du haut, il permet de lâcher prise et de s'abandonner. On le sent lorsque la tête se renverse d'elle-même. C'est l'harmonisation de cette double bascule, accessible à tout homme et à toute femme, qui favorise le mode en vague et donc, la volupté et l'extase sexuels.

Savoir *gérer* son excitation, c'est être capable de la prolonger au point, parfois, de pouvoir même décider du moment de son éjaculation. On peut y parvenir après avoir fait l'apprentissage de la double bascule réflexe. Il devient possible ensuite de gérer son excitation sexuelle par les divers rythmes et intensités musculaires, y compris la respiration. Sur le plan émotionnel, savoir gérer son excitation permet de goûter davantage de jouissance.

Savoir *lâcher prise* est le terme du voyage érotique vers une puissante décharge orgasmique. C'est la décharge génitale, par la bascule du bassin, autant que la décharge émotionnelle, par la bascule du haut du corps, incluant la bascule de la tête. Lorsque vient le moment du lâcher prise, le corps est souvent secoué par des mouvements spasmodiques qui accompagnent cette double bascule. Sur le plan émotionnel, savoir lâcher prise permet de connaître l'abandon.

Savoir « *orgaster* », c'est arriver au point de non-retour, et de le dépasser. C'est la décharge orgasmique. On y parvient par l'accumulation suffisante d'excitation dans son corps. Cependant, si la décharge orgasmique fait suite à une courbe excitatoire suffisante pour dépasser le point de non-retour, elle n'est pas toujours accompagnée d'une courbe équivalente de plaisir. Les hommes éjaculateurs précoces peuvent en témoigner. En effet, ces hommes sont souvent très malheureux lorsqu'ils sentent venir l'éjaculation, qu'ils ne peuvent retenir.

Comme déjà mentionné, il existe une différence entre l' « orgastie » et l' « orgasmie ».

On parle d' « orgastie » quand un homme ou une femme parvient à l'éjaculation ou à la décharge orgasmique sans, toutefois, avoir modulé son excitation. C'est-à-dire, dès qu'ils sont suffisamment excités pour y parvenir. Les modes excitatoires archaïque et mécanique, comme nous l'avons vu, sont souvent utilisés dans ce but. Certaines femmes et certains hommes forcent même pour y arriver.

Ces personnes, davantage les femmes, atteignent alors l' « orgaste », mais souvent dans un état d'inconfort physique qui mobilise de fortes tensions musculaires et bloque leur respiration. Ils ne vivent donc pas vraiment de plaisir malgré leur décharge orgasmique.

Les femmes, et elles sont nombreuses, qui n'atteignent jamais le degré d'excitation qui leur permettrait d'atteindre la décharge orgasmique, sont diagnostiquées « anorgastiques ». Certaines habiletés sexocorporelles favorisent, heureusement, l'augmentation de l'excitation.

Les hommes « anorgastiques », c'est-à-dire qui n'éjaculent jamais, sont très rares. La cause en serait organique. Cependant, il n'est pas rare que des hommes vivent leur excitation sans modulation et qu'ils éjaculent dès qu'ils atteignent le point de non-retour. C'est particulièrement le cas de ceux qui sont incapables de contrôler leur excitation, mais aussi, de tous ceux qui utilisent un mode excitatoire les menant directement à l'éjaculation. Ainsi, ces hommes ont un « orgaste », mais non un orgasme. En

ayant recours à d'autres modes d'excitation et en développant des habiletés sexocorporelles, ces hommes pourraient prolonger leur excitation au point de décider du moment de leur éjaculation.

Quant à l' « orgasmie », elle se mesure par l'intensité du plaisir et des jouissances sexuelles associées à la montée de l'excitation sexuelle. Les femmes et les hommes, qui vivent leur excitation dans un tel climat émotionnel, vivent l'orgasme.

En conclusion, la double bascule réflexe est une séquence de mouvements qui permettent, en quelque sorte, d'atteindre ou d'exprimer toutes ces habiletés corporelles. Elle est la clé de la réussite chez les éjaculateurs précoces ou rapides qui veulent transformer leur situation. Cette séquence de mouvements, un peu complexe à décrire adéquatement en mots, ne sera pas détaillée dans ce livre. Toutefois, la double bascule réflexe se trouve démontrée dans son ensemble et de façon détaillée dans mon programme audiovisuel « Solution EP-pour en finir avec l'éjaculation précoce et rapide.» Comme nous l'avons constaté, sans être compliquée, la sexualité est fort complexe, puisqu'elle tient compte sde l'être humain dans sa globalité.

La seconde partie de ce livre porte sur le contrôle éjaculatoire.

# Le contrôle éjaculatoire

## L'ORIGINE DE L'ÉJACULATION PRÉCOCE

On a évoqué qu'au début de l'humanité, lorsque les humanoïdes étaient traqués par des prédateurs, les mâles devaient « faire vite » lors du coït, s'ils ne voulaient pas être surpris et attaqués en raison de leur position précaire. C'est une hypothèse intéressante.

Ce fait n'était pas considéré comme un réel problème tant que les femmes n'ont pas revendiqué leur droit à l'orgasme et au plaisir sexuel. Ce qui ne date que depuis quelques décennies dans nos sociétés modernes. Depuis, on s'interroge sur l'origine de ce problème.

La psychanalyse l'a attribué à des conflits liés à la mère, aux femmes et à leur vagin. De façon caricaturale mais symbolique, on représentait ce dernier avec des dents. C'était le *vagina dentata* dont il valait mieux sortir le plus tôt possible... C'est une autre hypothèse intéressante.

Mais comment se fait-il que des éjaculateurs précoces et rapides se retrouvent sur les cinq continents? Ce n'est donc pas une question de race ou de culture. Je peux en témoigner, car des hommes provenant d'une cinquantaine de pays sont venus me consulter pour cette raison.

Et pourquoi ce phénomène, si répandu, se retrouve-t-il chez des hommes de tous âges, de l'adolescence à un âge très avancé pour certains? Pourquoi les hommes jeunes alors que leur libido est à son apogée, sont-ils les plus touchés par ce problème?

Il n'y a rien de surprenant à cela, puisque cette difficulté prend sa source dans la nature même de l'homme, plus précisément dans sa « constitution physiologique ».

Là est son origine, et là également réside sa solution.

## POURQUOI CE PHÉNOMÈNE SE PRODUIT-IL?

Tout homme qui a connu des érections dans sa vie sait qu'il n'a aucun contrôle volontaire sur ses érections. En d'autres mots, n'a pas d'érection qui veut. Ainsi, lorsqu'un homme est sexuellement excité, et s'il n'a aucun problème organique, une érection se produira, indépendamment de sa source d'excitation. C'est le système nerveux involontaire qui est responsable de cette réaction physiologique, c'est-à-dire de la congestion sanguine du pénis.

Ce phénomène de vasocongestion n'est, toutefois, qu'une des réactions physiologiques produites par l'excitation sexuelle. Il y en a d'autres. Comme des contractions musculaires qui se manifestent particulièrement autour des zones génitales, provenant des muscles fessiers, pubbo-coccygiens (PC) et abdominaux. Ces contractions proviennent des diverses postures corporelles et des mouvements de va-et-vient. Lorsqu'elles sont intenses, ces contractions exercent une pression sur la congestion sanguine du pénis en érection et favorisent ainsi, chez les hommes plus facilement excitables, le déclenchement involontaire des spasmes ou du réflexe éjaculatoire.

Pour ne pas étouffer leur partenaire, lorsqu'ils sont en position supérieure, la plupart des hommes dégagent le haut de leur corps. Leur respiration s'en trouve alors partiellement bloquée. Leurs muscles fessiers exercent continuellement des pressions sur la congestion sanguine, lors du va-et-vient. Leurs muscles pubbo-coccygiens, situés à la base du pénis, entre les testicules et l'anus, se contractent sans crier gare lorsqu'ils sont de plus en plus excités. Ces dernières sont palpables avec les doigts. Chez les hommes très facilement excitables, toutes ces contractions provoquent un sentiment « d'inévitabilité ». C'est alors l'éjaculation précoce ou rapide.

Un autre facteur, dont plusieurs hommes ne sont pas conscients, est le rythme avec lequel eux-mêmes et leur partenaire bougent durant le coït. Si ce rythme est très rapide, donc *mécanique*, il risque de déclencher les automatismes de la décharge.

On comprendra aisément que rythme rapide et tension musculaires intenses conjugués sont néfastes chez les hommes facilement et très facilement excitables. Est-il nécessaire de préciser davantage pourquoi le phénomène de l'éjaculation précoce et rapide est d'abord d'origine physiologique?

Ces hommes n'ont pas appris à gérer leur excitation lorsqu'elle devenait intense. Le bon sens, comme on le sait maintenant, est de dire que l'angoisse naît de l'incapacité à gérer l'excitation plutôt que d'en être la cause.

Ce constat est primordial. Car l'approche sexocorporelle, qui tient compte de ces facteurs bien concrets, se base sur cette logique et des données physiologiques pour apprendre aux hommes à gérer leurs tensions sexuelles et prolonger leur excitation. C'est le secret de son immense succès.

## POURQUOI L'APPROCHE SEXOCORPORELLE EST UNIQUE

Certains chercheurs proposent à ces hommes, parmi d'autres techniques, la méthode de « l'arrêt-départ » à volonté pour parvenir à supporter durant une longue période de temps une excitation très intense et voluptueuse. Plusieurs hommes, par cette méthode, ont réussi à prolonger la période de leur excitation avant d'éjaculer. Cependant, la méthode elle-même, qui est d'interrompre l'excitation, me paraît contradictoire avec la volupté et le plaisir. L'approche sexocorporelle incorpore cette méthode, mais comme un des nombreux éléments de prise de conscience.

En effet, l'approche sexocorporelle propose plutôt à ces hommes d'apprendre à *gérer* leur excitation en se basant sur la conscience des réactions physiologiques de l'excitation sexuelle. Ainsi, lorsqu'un homme éjaculateur précoce ou rapide parvient à modifier sa courbe excitatoire par l'apprentissage de certaines habiletés corporelles, il ne fait pas que prolonger son excitation. Il la vit dans le plaisir et la volupté. C'est ce qui différencie cette approche de toutes les autres.

Comme on peut le constater, loin d'anesthésier, d'empêcher ou de considérer l'excitation sexuelle comme l'ennemie à combattre, l'approche sexocorporelle permet, au contraire, de la savourer, mais en en devenant pleinement maître.

## LES CONSÉQUENCES PSYCHOÉMOTIONNELLES DE L'ÉJACULATION PRÉCOCE CHEZ LES HOMMES

Lorsque l'éjaculation précoce ou rapide d'un homme perturbe ses relations sexuelles depuis des années, il ne faut pas être surpris si d'autres problèmes surgissent.

Bien des hommes en viennent à perdre l'estime d'eux-mêmes. Plusieurs se culpabilisent et se blâment. Chez un grand nombre, leur excitation sexuelle devient source d'angoisse et de stress. Leur vie sexuelle est un cauchemar pour eux et pour leur partenaire.

J'ai reçu un homme, marié depuis vingt ans avec une femme aux reproches faciles. Cet homme avait pourtant tenté, à deux reprises, de résoudre son problème par différentes thérapies. N'y parvenant pas, et face à l'échec et à la culpabilité qu'il en ressentait, il était devenu si dépressif qu'il songeait au suicide. Il avait perdu toute raison de vivre. Quelques mois plus tard, grâce à l'approche sexocorporelle, il avait retrouvé son équilibre émotionnel, en devenant parfaitement capable de gérer son excitation. Sa vie personnelle en fut transformée. (Voir le témoignage de Louis, à la fin de la cinquième partie).

Il est donc recommandé de régler ce problème, lorsqu'il est source d'insatisfaction, avant qu'il ne crée d'autres problèmes bien plus graves.

## ATTITUDES ET COMPORTEMENTS DE CERTAINS HOMMES AUX PRISES AVEC L'ÉJACULATION PRÉCOCE

La plupart des hommes accordent beaucoup d'importance à la jouissance de leur partenaire. Du moins, dans notre culture. Lorsqu'ils sont éjaculateurs précoces ou rapides, plusieurs se sentent profondément coupables et tentent de compenser leur « handicap » en multipliant les préliminaires et en retardant le plus longtemps possible le moment de la pénétration. C'est souvent ainsi que ces hommes procurent une décharge orgastique clitoridienne à leur partenaire.

Il arrive pourtant que certaines femmes taxent ces hommes d'égoïsme et les accusent de ne penser qu'à leur propre plaisir. C'est mal comprendre ce que la plupart vivent. Car, bien au contraire, plusieurs de ces hommes s'oublient souvent, ce qui aggrave leur problème. Malheureusement, le blâme de certaines femmes sur ces hommes, déjà contrés sur leur partenaire, ne fait qu'augmenter leur besoin de s'occuper d'elles.

D'ailleurs, plusieurs de ces hommes « hétérocentrés », lorsqu'ils se masturbent par exemple, sont capables de prolonger leur excitation et d'éjaculer quand ils le décident. C'est pourquoi demeurer centrés sur eux-mêmes est une condition fondamentale pour favoriser le contrôle éjaculatoire. Toutefois, cela ne suffit pas à ces hommes. Il leur faut aussi posséder des habiletés corporelles.

## LES FEMMES ET LES ÉJACULATEURS PRÉCOCES ET RAPIDES

On sait que, de façon générale, les femmes ont besoin d'être davantage et plus longtemps stimulées que la plupart des hommes pour atteindre des sommets d'excitation et la décharge orgasmique hors du coït ou durant la pénétration. Ainsi, quand un homme éjacule près quelques secondes ou minutes après le début de la pénétration, il ne permet pas à sa compagne d'être suffisamment excitée pour atteindre l'orgasme. Lorsque cette situation se répète, les femmes, avec le temps, peuvent devenir si frustrées que plusieurs préfèrent s'abstenir de relation sexuelle. Certaines finissent même par perdre tout désir sexuel et amoureux envers leur partenaire.

De nos jours, avec l'avènement de la pilule contraceptive et du féminisme, les femmes accordent beaucoup plus d'importance à leur épanouissement sexuel et érotique. Elles savent qu'elles peuvent en retirer un grand plaisir alors qu'autrefois, la sexualité était uniquement synonyme de fertilité.

Les hommes éjaculateurs précoces et rapides, soucieux de la décharge orgasmique de leur partenaire, ont souvent le sentiment de ne pas avoir été à la hauteur lorsqu'elle n'y parvient pas.

Cependant, les hommes ne sont pas les seuls responsables lorsque leur partenaire n'arrive pas à l'orgasme vaginal ou clitoridien. Car certaines femmes, indépendamment du problème de leur conjoint, peuvent aussi avoir leurs propres difficultés sexuelles.

Il ne faut pas oublier que la sensibilisation vaginale chez une femme est le fruit d'un apprentissage qui peut nécessiter plusieurs mois et même quelques années. Plusieurs n'y sont jamais parvenues, malgré des stimulations très adéquates de la part de leur partenaire, ainsi qu'un temps suffisamment long de pénétration.

Il n'est donc pas question de blâmer uniquement les hommes dont la partenaire ne jouit pas ou n'est pas suffisamment excitée pour parvenir à l'orgasme vaginal ou clitoridien. En même temps, il est très difficile pour une femme de développer sa sensibilité vaginale et de connaître ce type d'orgasme, lorsqu'elle est constamment freinée dans sa montée excitatoire par l'éjaculation précoce ou rapide de son partenaire.

Les femmes ont donc, elles aussi, leur part de responsabilité quant à leur propre excitation, à leur décharge orgasmique et à leur plaisir sexuel. Nous avons vu, d'ailleurs, en prenant connaissance des nombreuses composantes de la santé sexuelle, que la sexualité des femmes pouvait être tout aussi complexe et source de blocages et d'anxiété que celles des hommes.

Paradoxalement, les difficultés sexuelles des femmes sont à l'inverse de celles des hommes. Du moins, des hommes éjaculateurs précoces. C'est la nature qui nous a ainsi créés. Les femmes ont besoin de développer leur capacité à devenir excitées jusqu'à la décharge orgasmique et elles ont souvent du mal à y parvenir. Les hommes, au contraire doivent développer leur capacité à contrôler leur excitation, s'ils ne veulent pas éjaculer trop rapidement.

On constate, une fois de plus, combien certains apprentissages peuvent parfois être nécessaires, de part et d'autre, pour accéder à l'harmonie sexuelle et érotique entre hommes et femmes.

## LA CONJONCTURE HOMME-FEMME, UN FACTEUR DE CROISSANCE ÉROTIQUE

Sans la rencontre, on pourrait même dire la confrontation, des réalités sexuelles des hommes et des femmes, le problème de l'éjaculation précoce ou rapide n'existerait pas. Ou du moins n'aurait pas l'ampleur qu'il revêt.

Si les hommes ne vivaient leur sexualité qu'avec d'autres hommes, peu consulteraient pour ce problème. En vingt-cinq ans, je n'ai reçu que deux hommes homosexuels venus me consulter pour cette raison. Ces hommes étaient amoureux et souhaitaient partager davantage de volupté avec l'être aimé. Car deux hommes, très facilement excitables et qui ne recherchent que la décharge éjaculatoire, comme le sont habituellement les hommes homosexuels à multiples partenaires, ne sont nullement frustrés s'ils éjaculent de façon précoce et surtout si leur forte libido leur permet de recommencer au bout de quelques minutes ou de quelques heures.

Les femmes, en général, n'aiment guère que leur partenaire éjacule rapidement une première fois, afin d'être moins excitée et de recommencer une deuxième fois. C'est qu'elles ne ressentent plus la même intensité dans le désir de leur partenaire. Elles ont alors moins de plaisir à faire l'amour, même si elles connaissent davantage d'excitation et accèdent à la décharge orgasmique coïtale.

Les hommes éjaculateurs précoces et rapides pourraient alors dire qu'ils sont jugés inadéquats à cause des femmes et de leur lenteur à devenir excitées. Mais vu sous l'angle de l'érotisme, c'est grâce aux besoins sexuels différents des femmes qu'un grand nombre d'hommes ne se limitent plus à l'excitation-décharge. C'est aussi grâce à la courbe excitatoire plus lente des femmes que la plupart des hommes peuvent enrichir leur propre vécu érotique, apprendre à gérer leur excitation et accéder à la volupté. En somme, ces différences sexuelles permettent précisément aux hommes et aux femmes de s'enrichir réciproquement, de développer leurs compétences individuelles et de parvenir à l'harmonie sexuelle et érotique.

# Les nouveaux types d'éjaculateurs précoces

Ce présent chapitre vous fera découvrir les divers types d'éjaculateurs précoces, leurs modes d'excitation, ainsi que les différentes méthodes qu'ils ont tentées pour régler leur problème. Les premiers sexologues recommandaient déjà certaines de ces méthodes.

Vous découvrirez également la démarche thérapeutique proposée pour chacun de ces types. Comme tout traitement qui se doit d'évoluer, celui de l'éjaculation précoce a fait un grand pas en avant. Il sera également question des femmes et de l'orgasme vaginal. Puis, certains mythes ou croyances populaires seront démystifiés.

Rappelons que la différence entre « précoce » et « rapide » se situe dans la durée du coït. Moins d'une minute est associé à « précoce » et environ deux minutes à « rapide ».

Pour éviter les répétitions, selon les types d'éjaculateurs précoces, les caractéristiques générales à tous seront d'abord présentées. Par la suite seront abordées les caractéristiques plus particulières à chacun. Il en sera de même pour le traitement.

Voici les différents types d'éjaculateurs précoces :

- l'éjaculateur précoce et rapide à forte libido;
- l'éjaculateur précoce et rapide fusionnel;
- l'éjaculateur précoce et rapide antifusionnel;
- l'éjaculateur précoce et rapide hétérocentré;
- l'éjaculateur prématuré.

## CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES

De façon générale, tous les éjaculateurs précoces, sauf les éjaculateurs prématurés, possèdent une excellente fonctionnalité. Ils sont très facilement excitables, et leur érection est presque instantanée. Ils ont généralement une forte libido, c'est-à-dire qu'ils sentent fréquemment le besoin d'éjaculer.

Lorsqu'ils font l'amour, ces hommes bougent de manière à contracter fortement leurs muscles fessiers lors du « va-et-vient ». Leur posture corporelle en est responsable. A la lumière des connaissances actuelles, il est facile de comprendre le risque que représentent ces pressions musculaires dans la région pelvienne de ces hommes, particulièrement excitables.

Lorsqu'ils se masturbent, la plupart utilisent un mode d'excitation mécanique, dans le but de soulager leurs tensions sexuelles. Tout leur corps tend vers la décharge. Certains, même, utilisent un mode archaïco-

mécanique. Il n'est donc pas surprenant que leur excitation monte en flèche et les mène rapidement vers la décharge. Ces hommes n'apprennent pas à repérer leur point de non-retour et ne font jamais l'expérience de la volupté. Leur champ de conscience demeure ainsi très restreint.

Certains, incapables de prolonger leur excitation lors du coït, en sont pourtant parfaitement capables lorsqu'ils sont caressés par leur partenaire. Ce sont les sensations vaginales qu'ils ne parviennent pas à gérer.

Quant à leur imaginaire sexuel, il se nourrit fondamentalement de fantasmes génitaux, puisque la majorité de ces éjaculateurs recherchent surtout la décharge éjaculatoire. Il comporte presque toujours des scènes de pénétration où ils sont présents, ce qui constitue, pour eux, une grande excitation. Toutefois, certains s'imaginent performants avec une femme, comme ils souhaiteraient l'être. C'est alors un rêve, plus qu'un fantasme excitant.

Voyons maintenant ce qui caractérise plus particulièrement chacun de ces types.

## CARACTÉRISTIQUES PARTICULIÈRES

### L'éjaculateur précoce et rapide à forte libido

Dans le langage sexologique, ce type d'éjaculateur est associé au « pur sang ». Personnellement, je compare ces hommes à des chevaux fringants et fougueux, qui auraient besoin d'être dressés. De plus, certains sont hypersensibles, ce qui les rend encore plus fragiles à l'excitation.

Ces hommes sont généralement jeunes et dotés d'une très forte libido. Ils ont donc des besoins sexuels très importants et ressentent, plus que d'autres, le besoin d'éjaculer. Plusieurs se masturbent tous les jours, parfois plus d'une fois. Ils ne peuvent supporter les tensions sexuelles, vécues comme intolérables. N'ayant aucune habileté à prolonger leur excitation seuls, ils en sont encore moins capables lorsqu'ils pénètrent le vagin de leur partenaire. Ce qu'ils souhaitent, pourtant. C'est ce qui les amène à consulter.

Chez certains, cette intolérance s'étend à d'autres domaines de leur vie. Ils ne peuvent supporter l'attente. Ce sont des éjaculateurs précoces que l'on dit structurels. En d'autres termes, cela fait partie de leur personnalité. Ils ont du mal à profiter du moment présent, à savourer la nourriture, à jouir d'une activité ordinaire, ne serait-ce que de faire une promenade. Ils sont toujours pressés de passer à autre chose. Ils sont souvent stressés, nerveux et fébriles. Ce qui ne signifie pas que tous les hommes « pressés » sont des éjaculateurs précoces!

### L'éjaculateur précoce et rapide fusionnel

Chez ces hommes, l'intimité et l'attachement amoureux comptent avant tout. Souvent même au détriment de leurs besoins sexuels, lesquels deviennent secondaires. A la limite, ils se passeraient d'éjaculer si cela pouvait rendre leur partenaire sexuellement heureuse. En effet, ils craignent de la perdre si elle n'est pas satisfaite. La pénétration est devenue, pour eux, synonyme d'échec et d'anxiété. Ces hommes sont des candidats potentiels aux problèmes d'érection, en raison du peu d'importance qu'ils accordent à leurs propres jouissances sexuelles en présence de la femme aimée.

Certains cessent même de se masturber et, s'ils le font, c'est de façon mécanique et uniquement dans le but de se soulager.

Lorsqu'ils fantasment, plusieurs s'imaginent pénétrant longuement leur partenaire, comme ils souhaiteraient que cela leur arrive dans la réalité. Cela va de soi, puisqu'ils n'ont jamais cherché à prolonger leur excitation pour leur plaisir personnel.

### L'éjaculateur précoce et rapide antifusionnel

Comme le nom l'indique, ces éjaculateurs précoces sont à l'inverse des précédents. C'est surtout leur propre plaisir qui les intéresse. Lorsqu'ils ont des relations sexuelles, ils n'accordent pas tellement d'importance à l'affection et à la tendresse. Les femmes ne sont pour eux qu'objets d'excitation. Pour cette raison, ils ne souffriront jamais de trouble d'érection, étant essentiellement centrés sur eux-mêmes. Ce qui ne les empêche pas de plaire aux femmes, souvent attirées par ces hommes, plutôt charmeurs et séducteurs, mais indépendants et égoïstes. D'ailleurs, lorsqu'ils consultent, c'est pour eux-mêmes et dans le but d'avoir plus de plaisir, non d'en donner. Ces hommes refusent l'engagement et préfèrent multiplier les conquêtes. Avis aux femmes qui auraient des attentes affectives et amoureuses à leur égard!

Un de ces hommes est pourtant venu me consulter. Il était déprimé. Pour la première fois, il était amoureux. En plus d'être éjaculateur rapide, il en perdait ses érections. Malheureusement, la femme qu'il aimait venait de le quitter. Inquiet pour sa sexualité, il souhaitait que tout rentre dans l'ordre le plus tôt possible. Au bout d'une semaine, il avait rencontré une autre « partenaire de sexe », comme il disait.

Un autre exemple est cette jeune femme, en visite à Montréal, et qui consultait parce qu'elle ne parvenait jamais à la décharge orgasmique avec son amoureux. Et pour cause! Il ne la caressait jamais avant de la pénétrer et éjaculait après quelques va-et-vient. Ce qui lui déplaisait surtout, c'est qu'il se levait aussitôt après. Frustrée, elle se masturbait, mais il en était choqué. Je lui demandais pourquoi elle persistait dans cette relation après un an de déception. Sa réponse fut qu'elle espérait toujours de lui des marques d'affection et de tendresse. Cet exemple démontre bien l'aspect antifusionnel de certains hommes qui aiment bien prendre, mais non donner. Heureusement, ils sont minoritaires.

### L'éjaculateur précoce et rapide hétérocentré

La préoccupation première de ces hommes est de satisfaire sexuellement leur partenaire. En s'oubliant totalement, ils risquent cependant de perdre leur érection ou d'éjaculer encore plus rapidement, rendant leur compagne encore moins satisfaite. Ces hommes voudraient « offrir » une érection et une pénétration durable à leur partenaire, afin qu'elle en jouisse. Mais, c'est oublier que l'érection est un réflexe involontaire et que plus ils « voudraient », moins ils « pourront » avoir une érection et prolonger leur excitation. Ces hommes ne savent pas se concentrer sur leurs sensations, sauf lorsqu'ils se masturbent. Ils ne peuvent donc pas déterminer leur point de non-retour lorsqu'ils font l'amour. Ainsi, leur incapacité à gérer leur excitation lors du coït les rend encore moins aptes à y parvenir. Dans leur imaginaire, ils se permettent de recevoir. Ils imaginent souvent qu'ils comblent érotiquement une ou des femmes.

## L'éjaculateur prématuré

Il arrive que certains hommes soient si facilement excitables qu'ils éjaculent avant même d'être en pleine érection. On pourrait dire que leur érection ne parvient pas à sa pleine « maturité » lorsque survient l'éjaculation. Cela arrive parfois chez des individus extrêmement sensibles à l'excitation. Ils sont alors subitement envahis par une intense sensation qui dépasse aussitôt le point de non-retour.

La plupart du temps, les éjaculateurs prématurés sont des hommes ayant déjà connu la rigidité pénienne, mais qui, pour diverses raisons organiques, commencent à connaître certains problèmes d'érection et d'éjaculation. Ceux-ci ont généralement un lien avec l'âge, la circulation sanguine ou certains médicaments. Ces hommes ne peuvent donc plus obtenir de pleines érections, en dépit de leurs efforts. Ce qui ne les empêche pas de pouvoir éjaculer, mais avec une verge molle ou semi-rigide.

Lorsqu'ils se masturbent (ou sont masturbés par leur partenaire), ils doivent « travailler fort » pour peu de résultats. Ils contractent très fortement leurs muscles fessiers, raidissent leurs jambes et appliquent de fortes pressions manuelles sur leur pénis, jusqu'à ce qu'ils obtiennent une érection suffisante pour pénétrer. Lorsqu'ils y parviennent, ils éjaculent dès la pénétration, de peur de perdre leur érection. D'ailleurs, la stimulation vaginale ne leur est plus suffisante pour maintenir une ferme érection.

## TRAITEMENT

Il existe une distinction entre les éjaculateurs précoces et rapides, qui n'ont jamais de problème de fonctionnalité, et ceux dont l'attitude risque de leur faire perdre leur érection. Quant au traitement des éjaculateurs prématurés, il fait plutôt l'objet d'une médication. Voyons d'abord ce qu'il en est du traitement approprié à ces deux premiers groupes.

### L'éjaculateur précoce et rapide à forte libido et antifusionnel

Ces « pur-sang » ainsi que les éjaculateurs précoces et rapides antifusionnels ne perdent généralement pas leur érection, qu'ils obtiennent d'ailleurs très facilement. Mais s'ils veulent parvenir à prolonger la durée du coït, ils devront d'abord apprendre à saisir leur point de non-retour. Seul, puis en complicité avec leur partenaire, s'il y a lieu.

Il est à souligner, toutefois, qu'un homme peut s'approprier et intégrer ses habiletés corporelles même s'il n'a pas de partenaire. Il pourra les parfaire, si nécessaire, lorsqu'il sera accompagné d'une femme.

La respiration abdominale viendra s'ajouter à ce premier apprentissage fondamental. Elle est une aide très précieuse dès le début d'une thérapie. Cette façon de respirer favorise le relâchement des muscles abdominaux et diminue la congestion sanguine du pénis. Cependant, pour être en mesure de bouger avec un minimum de tensions musculaires lors du coït, ces hommes, comme tous les autres types d'éjaculateurs précoces, devront surtout faire l'apprentissage de la *double bascule réflexe*. Cet apprentissage, comme déjà mentionné, est l'élément essentiel pour gérer leur excitation. Ce mouvement permet de bouger le bassin, sans forcer les fesses, tout en gardant détendus les muscles pubbo-coccygiens. Comme les autres types d'éjaculateurs précoces et rapides, ces hommes doivent tenir compte

du rythme de leurs mouvements. Rappelons qu'un rythme rapide, associé à des tensions musculaires intenses, favorise les automatismes de la décharge.

Grâce à l'apprentissage et l'intégration de ces habiletés corporelles, ces hommes élargiront leur champ de conscience et parfois décideront même du moment de leur éjaculation. Ces apprentissages, lorsqu'ils sont pratiqués de façon régulière, soit environ trois ou quatre fois par semaine, deviennent naturels et leur « propriété personnelle » pour la vie.

Quand aux éjaculateurs antifusionnels, il est à souhaiter qu'en élargissant ainsi leur champ de conscience, ils découvrent d'autres dimensions émotionnelles que celles dont ils se sont toujours satisfaits.

### L'éjaculateur précoce et rapide fusionnel et hétérocentré

Les hommes fusionnels et hétérocentrés devront développer les mêmes apprentissages ou habiletés corporelles que les éjaculateurs précoces à forte libido ou antifusionnels, afin de pouvoir gérer leur excitation. Mais avant tout, ils devront apprendre à demeurer en contact avec leurs propres sensations. Ainsi, ils conserveront leur puissance érectile en présence d'une femme, même en étant amoureux. Avant de prolonger leur excitation, ils doivent être en érection. Cela va de soi. Ces hommes, plus que tous les autres, doivent donc mettre en pratique la présence à eux-mêmes.

### L'éjaculateur prématuré

A moins qu'il ne s'agisse d'hommes parfois si excités à l'idée de faire l'amour qu'ils éjaculent même avant d'avoir le temps d'obtenir une pleine érection, les éjaculateurs prématurés souffrent de problèmes érectiles organiques qui affectent leur fonctionnalité. En d'autres mots, ils sont partiellement impuissants.

Heureusement, de nos jours, ces hommes peuvent recourir à une médication appropriée, comme le Viagra ou le Cialis, par exemple, prescrite par leur médecin. Si ces substituts leur conviennent, ces hommes pourront prolonger leur vie sexuelle relationnelle. Toutefois, s'ils n'ont jamais su gérer leur excitation, ce n'est pas un médicament qui les rendra compétents à le faire. Dans ce cas, les habiletés sexocorporelles pourraient les aider.

Il m'est arrivé de pouvoir renforcer, sans médication, l'érection de certains hommes connaissant un début d'impuissance, en leur apprenant à prolonger leur excitation. Ces apprentissages leur permettaient d'augmenter la vaso-congestion sanguine dans leur pénis et, par le fait même, d'obtenir une érection plus ferme. Mais, tôt ou tard, ces hommes devront avoir recours à une médication.

### QUELQUES MOYENS POUR ÉVITER D'ÉJACULER

Lorsque ces hommes viennent en consultation, ils ont évidemment essayé un ou plusieurs moyens pour ne pas éjaculer, mais sans succès. La plupart cherchent à se « retenir ». Ainsi, ils contractent leurs muscles fessiers et surtout pubbo-coccygiens. Ces contractions peuvent, au contraire provoquer les spasmes éjaculatoires. La « distraction cognitive », qui consiste à penser à autre chose, est aussi un moyen très populaire. Mais avouons qu'il n'est guère intéressant ni pour l'homme ni pour la femme, puisque le couple n'est plus en contact émotionnellement.

Certains ont pratiqué la *squeeze technic*, proposée par Masters et Johnson, qui consiste à faire une compression sur le frein du pénis quand l'éjaculation devient imminente. Toutefois, cette *technic* ne tient compte ni du plaisir de la femme, qui doit l'appliquer, ni du plaisir de l'homme, qui subit les compressions péniennes.

## TRAITEMENT PHARMACOLOGIQUE

Des substances chimiques sont parfois proposées par des médecins pour contrôler le réflexe éjaculatoire. Ce sont des antidépresseurs, de type inhibiteur susceptibles de retarder l'éjaculation. Ces substances agissent sur le système nerveux autonome, au niveau des centres qui contrôlent ce réflexe.

Bien sûr, tout comme l'alcool qui favorise un relâchement musculaire généralisé, ces substances peuvent retarder l'éjaculation. Mais dès que ces drogues ne font plus effet, le problème refait surface. Imaginez un jeune homme qui doit avoir recours à de tels moyens. Quelle dépendance!

Pour endormir ou engourdir leurs sensations, certains hommes appliquent une crème anesthésiante sur leur pénis. Mais quelques-uns m'ont dit avoir du mal à éjaculer, tant ils ne sentaient plus grand-chose. Ce qui n'est pas le but lorsqu'on a des relations sexuelles...De plus, ces crèmes anesthésient parfois les zones génitales de leur partenaire.

Ces méthodes euphorisantes et anesthésiantes pour contrôler l'excitation sexuelle sont très éphémères. De plus, elles endorment la perception. Pourtant, une claire perception de ses propres sensations sexuelles est indispensable à l'établissement du contrôle éjaculatoire. C'est exactement ce que l'on apprend par l'approche sexocorporelle.

## LA MÉTHODE DE L'ARRÊT-DÉPART

La méthode du *stop and go* ou *arrêt-départ*, qui consiste à arrêter toute stimulation dès que l'homme sent l'imminence de l'éjaculation a le mérite d'apprendre à saisir et à consolider le point de non-retour, étape essentielle et intégrée dans l'approche sexocorporelle.

## LES FEMMES ET L'ORGASME VAGINAL

La plupart des éjaculateurs précoces ou rapides ont un objectif commun : permettre à leur partenaire d'accéder au plaisir et à l'orgasme vaginal en étant capables de prolonger leur excitation lors de la pénétration. Mais, qu'en est-il des femmes et de l'orgasme vaginal?

Il n'y a pas que la rigidité du pénis et la durée de la pénétration qui favorisent l'excitation vaginale chez les femmes. La position de leur corps ainsi que leurs façons de bouger sont aussi des facteurs de stimulation pouvant favoriser la jouissance vaginale. Il est important que les femmes sachent bouger leur bassin de sorte que leur vagin demeure en contact avec le pénis. Ce contact permet un massage interne, qui favorise la perception des sensations pouvant mener à l'orgasme.

Aux femmes qui demandent à leur partenaire de bouger vite et intensément, je leur suggère de prendre leur temps et de savourer la lenteur du va-et-vient. D'ailleurs, la surface du vagin est insensible aux frottements, parce qu'elle n'a pas de terminaison nerveuse, sauf à l'entrée. Le vagin est sensible, mais à la pression. C'est donc dans la lenteur que les femmes peuvent le mieux ressentir la pression du pénis dans leur vagin.

Toutefois, et il est important de le répéter, les stimulations vaginales ne produisent pas automatiquement la montée de l'excitation et la décharge orgasmique. Car, en dépit de stimulations vaginales adéquates, plusieurs n'y sont jamais parvenues. Certaines ne savent même pas ce qu'elles pourraient aller chercher pour elles-mêmes et attendent la fin de la pénétration. Parfois avec impatience... D'autres, cependant, en retirent un grand plaisir fusionnel, même si elles ne ressentent pas grand-chose à l'intérieur de leur vagin. Ainsi, les hommes qui accordent beaucoup d'importance au plaisir et à l'excitation de leur compagne, et qui prennent les moyens pour ce faire, ne doivent pas se culpabiliser si leur partenaire ne parvient pas à l'orgasme vaginal et même clitoridien.

Les femmes ont, elles aussi, une responsabilité individuelles, quant à leur plaisir et leur excitation sexuelle. Si elles ont de la difficulté à atteindre l'orgasme clitoridien et vaginal, c'est peut-être parce qu'elles ont à s'approprier davantage leurs propres sensations. D'abord, en étant présentes à elles-mêmes et en développant la conscience de ce qui se passe dans leur corps, lorsqu'elles sont stimulées. Parfois, il leur est également nécessaire de développer certaines habiletés corporelles qui leur permettraient de participer à leurs propres jouissances et de parvenir à l'orgasme. Pour favoriser la montée de leur excitation et connaître la volupté, les femmes doivent faire appel aux mêmes lois du corps que les hommes.

Pour clore ce chapitre, il serait important d'aborder ce qui fait l'objet de certains mythes et qui influence négativement la sexualité de plusieurs hommes et de plusieurs femmes. En voici quelques-uns.

## MYTHES ET CROYANCES POPULAIRES

Des hommes, surtout des jeunes, me disent le courage qu'il leur a fallu pour consulter une sexologue. Ils se sentaient gênés et mal à l'aise d'avouer leur éjaculation précoce. Plusieurs m'ont dit se croire seuls, parmi leurs amis, à être ainsi. La plupart avaient visionné des films pornos.

Il faut dire que ces films présentent des acteurs qui n'en finissent plus de frotter vigoureusement le vagin de leurs partenaires dans diverses positions. Ce qui dénote qu'ils ne sont guère sensibles à l'excitation, sinon ils ne pourraient soutenir une telle cadence. Lorsque les hommes se comparent à ces acteurs de films pornographiques, ils ont le sentiment qu'ils ne seront jamais à la hauteur. De plus, comme ces « héros » sont assez bien membrés, plusieurs hommes se sentent complexés.

Non, la majorité des hommes sont loin de pouvoir « performer » durant une demi-heure lors du coït, comme le font croire ces films. D'ailleurs, cela irriterait bien des femmes qui supportent difficilement les va-et-vient après avoir atteint l'orgasme (et même avant). Ce qui peut nécessiter d'une à dix minutes pour une femme dont le vagin est éveillé. Toutefois, certaines femmes capables d'atteindre plusieurs décharges orgasmiques coïtales exigent un plus grand contrôle de la part de leur partenaire, sans que ce soit durant une demi-heure.

Pour contrer un autre mythe : les femmes ne préfèrent pas nécessairement être pénétrées par un très gros pénis, source de douleurs pour certaines. Leur préférence peut varier selon leur propre vagin. La rigidité du pénis et une certaine « durée » lors du coït, permettant de faire pression sur les parois vaginales, favorisent davantage la jouissance vaginale. Mais, la compétence des femmes à percevoir ces jouissances l'est tout autant

Un autre mythe concerne la circoncision. Il n'y a pas de cause à effet entre la circoncision et l'éjaculation précoce ou rapide. Masters et Johnson en avaient déjà fait le constat. Nous pourrions penser qu'un gland à découvert, exposé au frottement des vêtements, est moins vulnérable à l'excitation que celui d'un homme non circoncis. Il n'en est rien. Chaque homme possède sa propre sensibilité, circoncis ou non.

## CONCLUSION

Nous venons de voir qu'il existe bien des catégories chez les hommes incapables de contrôler leur excitation durant la pénétration. C'est un drame pour la plupart. C'est d'ailleurs ce qui les motive à chercher de l'aide. Les lettres que j'ai reçues, et les histoires de cas présentées en quatrième partie, en témoignent.

# Le drame des éjaculateurs précoces et rapides **4**

Selon leurs confidences, bien des hommes craignent, lorsqu'ils font l'amour, soit de ne pas avoir d'érection, soit de la perdre au moment de la pénétration, soit d'être incapables de contrôler leur excitation.

L'angoisse de performance, dont souffrent les premiers, produit des effets néfastes sur leur fonctionnalité. Quand aux seconds, certains souffrent tellement qu'ils en viennent à éviter toutes relations sexuelles, et même tout contact avec les femmes.

## DES HOMMES ÉCRIVENT

J'ai reçu plusieurs lettres provenant d'hommes de divers pays. Du Canada, des États-Unis, d'Europe et d'Afrique. Plusieurs sont venus en consultation privée à partir de régions éloignées du Canada et même d'outre-mer.

Les témoignages suivants résument tout le drame que vivent des milliers d'hommes de par le monde.

Afin de préserver leur anonymat, je leur ai attribué des prénoms fictifs.

### Lettre de Daniel

Je commence à avoir un grave problème. Je suis éjaculateur précoce et je suis en train de perdre mon couple. J'ai besoin d'en parler.

### Lettre d'André

J'ai 26 ans, je vis à (...), en France, et j'ai des problèmes d'éjaculation rapide. J'éjacule dès que je pénètre, c'est-à-dire après un ou deux va-et-vient. Je suis réellement frustré. Je n'en parlais à personne jusqu'à très récemment. Une amie m'a conseillé de consulter, mais j'avoue que, si je ne l'ai pas fait jusqu'à maintenant, c'est par honte. J'ai perdu toute confiance en moi et je n'ose plus aller vers les filles puisque je sais que, s'il y a rapport sexuel, ce sera l'échec. J'ai peur. Je ne voudrais pas me retrouver seul. (...) Je me masturbe à outrance. C'est peut-être un problème psychologique? (...) Je croyais qu'avec le temps mon problème se réglerait tout seul, mais rien ne change. Ma dernière relation sexuelle remonte à un an. J'ai peur du regard des filles. Quelles devinent mon problème. Lorsque j'étais avec une femme, j'avais tendance à éviter de me faire toucher. (...) Vu mon état, je me suis donné comme priorité de donner du plaisir à ma partenaire. Mais lorsque venait le temps de la pénétrer, j'éjaculais aussitôt. Je n'ai plus revu cette personne, parce qu'elle ne voulait plus me revoir. J'étais frustré, car j'adorais cette fille.

### **Lettre de Georges**

Je m'appelle Georges. J'ai un problème d'éjaculation précoce qui s'aggrave depuis quelque temps. Ma copine et moi ne faisons plus l'amour depuis plusieurs semaines, car elle dit avoir perdu le désir. Elle me dit qu'elle ne peut jamais atteindre de plaisir lorsque je la pénètre. J'aimerais que vous me fassiez parvenir votre DVD. En espérant que cela pourra m'aider.

### **Lettre de Clément**

Je n'ai que 19 ans, mais je crois avoir un sérieux problème d'éjaculation précoce et j'aimerais le régler le plus tôt possible. Je n'ai pas de relation pour l'instant pour cette raison. J'aimerais pouvoir en parler et régler mon problème.

## **HISTOIRE DE CAS**

Voici maintenant l'histoire de quelques hommes, ressemblant à tant d'autres à bien des égards. Ils ont en commun un problème d'éjaculation précoce ou rapide. Tous ont essayé divers moyens pour retarder leur éjaculation, mais sans succès. C'est pourquoi ils m'ont consultée.

### **Histoire de Raphaël**

Il y a quelques années, j'ai reçu un très beau jeune homme d'origine ivoirienne. Sa stature était imposante malgré ses 21 ans. Il consultait parce que, après avoir connu un certain succès, il ne pouvait plus prolonger son excitation plus de deux minutes avant d'éjaculer. Lorsqu'il se masturbait, quotidiennement, c'était pour se soulager. Il utilisait un mode mécanique. Ce jeune homme, très équilibré, avait généralement confiance en lui, mais, en raison de son problème sexuel, il préférait ne pas avoir de copine.

### **Évaluation et diagnostic**

Raphaël était donc un éjaculateur rapide, à forte libido. Un vrai « pur sang ». Son incapacité à contrôler son excitation avait rongé quelque peu sa confiance en lui. Au point qu'il préférait demeurer seul jusqu'à ce que son problème soit réglé. A la suite d'échecs répétés, son image en avait été affectée.

### **Commentaire**

Il m'est arrivé, à plusieurs occasions, de rencontrer ces types d'éjaculateurs rapides. Lorsque je leur demandais ce qu'ils faisaient auparavant pour contrôler leur excitation, aucun n'était en mesure de me répondre. A mon avis, plusieurs facteurs contribuent à ce problème. L'anxiété, liée au désir de plaire à une nouvelle partenaire, peut empêcher un homme de se centrer sur lui-même. Ainsi, les tensions musculaires causées par le stress, ajoutées aux tensions sexuelles de l'excitation, deviennent difficilement supportables pour un homme facilement excitable, surtout s'il bouge de façon inadéquate. Une femme peut aussi susciter une plus grande excitation sur un homme qu'une autre. Il y a des hommes qui utilisent certaines habiletés corporelles sans le savoir. Puisqu'ils en sont inconscients, l'effet positif n'opère pas à chaque fois.

Selon mon expérience personnelle, on pourrait faire un sixième type d'éjaculateur précoce et rapide, afin d'identifier les hommes qui le deviennent après avoir été capables de contrôler leur réflexe éjaculatoire. Ce sixième type pourrait être appelé « éjaculateur précoce et rapide secondaire ».

### Traitement et résultat

Comme ce jeune devait repartir à l'étranger, nos rencontres ont été rapprochées. Il prit conscience que ses postures corporelles bloquaient sa respiration et ne lui permettaient pas de relâcher ses muscles abdominaux, fessiers et pubbo-coccygiens. Il a très vite compris et exécuté les habiletés corporelles. Mais comme il n'avait pas de partenaire, il lui était impossible de les mettre en pratique.

Quelques mois plus tard, je recevais cette lettre :

Chère Nicole

Je suis maintenant en France où je vis avec ma nouvelle partenaire. Nous sommes très heureux. Je voulais te dire que, grâce à mes rencontres avec toi, où tu m'as appris à contrôler mon excitation, ma vie sexuelle fonctionne à merveille. J'ai repris confiance en moi. Je t'en remercie énormément. J'aurai toujours une petite pensée de gratitude envers toi.

### Deuxième évaluation et diagnostic

Mais voilà, de retour au Québec, il me revient. J'écrivis dans son dossier qu'après trois ans d'absence, ce jeune homme me consultait de nouveau parce qu'il n'avait plus le même contrôle éjaculatoire, qu'il avait pourtant maintenu pendant plus de deux ans. Des vingt minutes qu'il pouvait durer, lors du coït, il en était à ne plus pouvoir « tenir » plus de quatre ou cinq minutes. Il m'avoua que sa vie sexuelle était devenue routinière et il le déplorait. Il reconnaissait avoir accordé moins d'importance à la volupté. Il réalisait également qu'il avait perdu contact avec les réactions de son corps lorsqu'il était excité. Pourtant, durant plus de deux ans, parce que sa partenaire ne prenait pas de contraceptif, il n'utilisait un condom qu'après une quinzaine de minutes de pénétration, et pas du tout durant les jours « sans risque ».

### Traitement et résultat

Lors de notre première rencontre, je me suis rendu compte qu'il possédait toujours parfaitement le mouvement de la double bascule réflexe. Cependant, il oubliait de respirer dans le bas de son ventre et ne relâchait plus ses muscles fessiers, surtout son « petit muscle » (pubbo-coccygien), comme je l'appelle lorsque j'enseigne.

Cette unique entrevue lui fut suffisante, car il annula la suivante, me disant que tout était rentré dans l'ordre. Il avait fait l'amour plusieurs fois durant la semaine, et toujours avec le même succès. Il me dit être redevenu plus conscient de son corps et goûter de nouveau la volupté.

### Commentaire

Voilà un exemple qui nous permet de constater que les habiletés corporelles, même si elles permettent aux hommes de gérer leur excitation et de décider du moment de leur éjaculation, ne doivent pas être tenues

pour acquises. A ces hommes, je dis : « Ne vous croyez pas sur le pilote automatique. » En effet, même si ces habiletés leur deviennent de plus en plus naturelles, la nature peut reprendre ses droits lorsqu'ils reviennent à leurs anciennes habitudes. Heureusement, comme on vient de le voir, il n'est pas vraiment long de récupérer de nouveau ses compétences, lorsqu'elles étaient bien intégrées.

## Histoire de Simon

Cet homme de 32 ans m'avait écrit une longue lettre me racontant son histoire. S'étant procuré le DVD sur le contrôle éjaculatoire quelques semaines auparavant, il avait commencé à mettre en pratique les habiletés démontrées. Trop angoissé à l'idée de ne pas réussir seul, il préférait me rencontrer.

Séparé depuis un an, son couple s'était reformé. Durant leur séparation, son épouse et lui avaient eu quelques aventures et s'en étaient parlé. Simon me consultait, angoissé et paniqué à l'idée de ne jamais pouvoir satisfaire érotiquement son épouse. Sachant qu'elle avait connu, pour la première fois, l'orgasme vaginal avec un homme possédant un gros pénis, ce qu'il n'avait pas, il craignait qu'elle ait la nostalgie de cet homme. De plus, ce dernier contrôlait parfaitement son excitation. Les craintes de Simon étaient d'autant plus fondées qu'il avait éjaculé aussi rapidement avec d'autres femmes.

La faible estime de lui-même dont il souffrait s'était donc accentuée. Résultat, il accordait de moins en moins d'importance à son propre plaisir, et de plus en plus à celui de son épouse.

Dans le passé, le fait qu'il ne contrôle pas son excitation lors du coït ne semblait pas problématique. Lui et son épouse avaient découvert leur sexualité ensemble et se procuraient un « orgaste » par alternance. C'est ton tour, c'est mon tour. Cette routine durait depuis dix ans lorsqu'ils se sont séparés. Ce n'était toutefois pas la cause de leur séparation. Ils étaient, d'ailleurs, revenus ensemble parce qu'ils tenaient l'un à l'autre. Cependant, l'épouse, qui avait connu d'autres plaisirs sexuels durant leur année de séparation, aspirait à les revivre avec son époux. Malheureusement, l'éjaculation rapide de ce dernier ne le lui permettait pas.

Simon se masturbait quotidiennement, espérant ainsi mieux contrôler son excitation. « Suis-je condamné à devoir me masturber tous les jours ou quelques heures avant de faire l'amour, si je veux pouvoir prolonger mon excitation? », me demandait-il. Il est évident que cette perspective ne lui souriait pas.

Avant de prendre connaissance des habiletés proposées sur le DVD, Simon, comme la plupart des hommes, se masturbait de façon mécanique, nourrissant son excitation de fantasmes exclusivement génitaux. Mais, après avoir modifié son mode excitatoire et fait l'apprentissage de certaines habiletés corporelles, il était parvenu, en quelques semaines, à maîtriser parfaitement son point de non-retour, lors d'une fellation. Mais il n'y parvenait pas encore lors du coït.

## Évaluation et diagnostic

Simon était un éjaculateur rapide à forte libido et de surcroît fusionnel et de plus en plus hétérocentré. Soucieux de permettre à son épouse d'obtenir l'orgasme vaginal, il n'accordait que peu d'importance à son plaisir personnel. Toujours contracté, il éjaculait sans le vouloir. Ses échecs répétés accentuaient son manque de confiance et d'estime de lui-même.

## Traitement et résultat

Après quelques rencontres, Simon maîtrisait son excitation coitale, et son épouse obtenait régulièrement l'orgasme vaginal. Lorsqu'il se masturbait, son but n'était plus de soulager ses tensions avant une relation sexuelle, mais de combler des besoins personnels.

Lors d'une rencontre de suivi, il m'annonça, d'une voix assurée, que ses problèmes d'éjaculation rapide étaient terminés. Il était fier de pouvoir gérer son excitation dans les positions les plus excitantes pour lui et pour son épouse. Il m'exprimait sa surprise de bouger à différents rythmes et de pouvoir apprécier les mouvements de sa partenaire qui étaient auparavant insoutenables, car trop excitants. Diffuser son excitation lui laissait tout le temps pour échanger des paroles érotiques avec sa compagne. Ses orgasmes, beaucoup plus satisfaisants, lui procuraient une détente prolongée. Ainsi, il sentait moins souvent le besoin de se masturber. En demeurant centré sur ses propres sensations, il découvrait que c'était précisément ce contact avec lui-même qui lui permettait de respirer, de relâcher ses muscles, de ralentir, de goûter la volupté et de décider du moment de son éjaculation. Son épouse en éprouvait d'autant plus d'excitation et de plaisir. Libéré de son anxiété, Simon a repris confiance en lui-même et a retrouvé l'estime de soi. (Voir le témoignage de Simon dans la cinquième partie.)

## Histoire de Michel

Michel, un homme dans la quarantaine, m'avait aussi écrit avant de consulter. Voici ce qu'il me disait : « Je suis marié et père de deux enfants. J'ai toujours éprouvé une certaine difficulté à retenir mon excitation durant le coït. Au début de mon âge adulte, mes relations duraient à peine une ou deux minutes, mais j'attribuais cela à mon inexpérience et à l'excitation face à la nouveauté. Par la suite, la durée moyenne de mes pénétrations pouvait atteindre de quatre à cinq minutes. Ce n'était pas un record, mais ce temps permettait à mon épouse d'être satisfaite. Je croyais qu'au fil des ans cela s'améliorerait. Malheureusement, aujourd'hui, je ne peux résister guère plus qu'une minute et des poussières. J'ai pris connaissance, sur votre site, de l'approche que vous présentez. Puis, j'ai lu les divers témoignages et c'est ce qui m'a décidé à communiquer avec vous. »

Cet homme était cultivé, sensible à l'esthétique et amoureux de son épouse, même après 26 ans de vie commune. Ce couple partageait une grande complicité, dont leur sexualité. Son épouse, toutefois, lui avait fait remarquer qu'il « venait plus vite qu'avant », mais sans le lui reprocher, bien qu'elle ne parvenait plus à l'orgasme vaginal. Il faisait donc des efforts pour prolonger son excitation. Il pensait à autre chose ou limitait les préliminaires pour ne pas être trop excité lors du coït, mais cela n'y changeait rien. Lorsque, à l'occasion, il se masturbait, il cherchait pourtant à prolonger l'excitation, mais sans plus de succès. Toutefois, lorsque sa partenaire le caressait manuellement, il y parvenait. Les caresses orales ne faisaient pas partie de leur menu érotique.

## Évaluation et diagnostic

Très facilement excitable, malgré la quarantaine, Michel était éjaculateur rapide, à forte libido. Malheureusement, pour ne pas éjaculer trop rapidement, il en était venu à « penser à autre chose », se coupant ainsi de plus en plus de son plaisir et du contact avec sa partenaire. Et sans réussir pour autant à contrôler son excitation, même en ralentissant le rythme de ses mouvements.

Michel était plutôt corpulent. Pour ne pas écraser sa partenaire, lorsqu'il était sur elle, il dégagait le haut de son corps, favorisant ainsi les contractions de ses muscles fessiers et bloquant partiellement sa respiration.

### Traitement et résultat

Michel intégra facilement les habiletés corporelles et les mit en pratique. Après deux rencontres, grâce à la respiration abdominale, il pouvait saisir son point de non-retour et prolonger davantage son excitation. Mais lors du coït, il devait encore s'arrêter fréquemment pour retarder le moment d'éjaculer.

L'apprentissage de la double bascule lui permit de bouger son corps, sans bloquer sa respiration, et de relâcher ses muscles fessiers et pubbo-coccygiens. Il parvint ainsi à maîtriser de mieux en mieux son excitation coitale. Au début, parce que très facilement excitable, l'application de ses nouvelles habiletés corporelles exigeait de lui une grande attention. Son épouse trouvait même qu'il manquait de naturel, ce qui est très normal lorsqu'on fait de nouveaux apprentissages.

Après quelques semaines, Michel prolongeait suffisamment son excitation pour permettre à son épouse d'atteindre de nouveau l'orgasme vaginal. Cependant, il était bien conscient d'avoir encore à « travailler » pour maîtriser parfaitement et plus longtemps son excitation. Mais il se disait heureux d'avoir acquis les moyens lui permettant de le faire. (Voir le témoignage de Michel, dans la cinquième partie.)

### Histoire de Marie et Conrad

Adressé à moi par un médecin, ce couple dans la cinquantaine me consultait parce que l'épouse n'appréciait plus leurs relations sexuelles, devenues trop décevantes pour elle. Depuis environ un an, elle ne parvenait plus à l'orgasme coital, le seul qu'elle connaissait. Le modèle, dont ce couple s'était accommodé depuis plus de 30 ans et qui avait permis à cette femme de jouir vaginalement, n'était plus possible. En effet, durant toutes ces années, cet homme de 57 ans avait toujours éjaculé une première fois avant de pénétrer sa partenaire. Ce qu'il était maintenant incapable de faire. La puissance sexuelle de cet homme commençait donc à montrer des signes de fatigue.

Comme la vie sexuelle de ce couple s'était presque limitée à la pénétration, et que tous deux souhaitaient l'enrichir, je leur ai suggéré de participer ensemble à la thérapie.

### Évaluation et diagnostic

Ce couple, qui avait toujours partagé un désir sexuel amoureux, était plutôt satisfait de sa vie sexuelle jusqu'à ce que les capacités de monsieur privent son épouse de ses jouissances. Pourtant, cet homme, malgré son âge, possédait encore une très bonne libido et demeurerait très facilement excitable. Toutefois, parce qu'il ne pouvait plus éjaculer une première fois afin de prolonger son excitation, le coït se réduisait maintenant à quelques va-et-vient. Cet homme avait donc toujours été un éjaculateur précoce à très forte libido. De plus, comme il s'était toujours masturbé de façon mécanique, en vue de soulager ses trop fortes tensions sexuelles, il n'avait jamais appris à reconnaître son point de non-retour. Et de plus, ce couple avait peu de connaissances dans le domaine érotique.

Sur le plan corporel, l'un comme l'autre n'avaient aucune habileté à bouger son corps lorsqu'ils faisaient l'amour. Conrad, presque toujours en « position du missionnaire », exerçait de fortes pressions musculaires avec ses fesses lorsqu'il bougeait. Heureusement, ils se sont avérés tous deux corporellement très flexibles, ce qui a facilité l'harmonisation de leurs mouvements.

### Traitement et résultat

Le projet thérapeutique global consistait à élargir le registre érotologique de ce couple à d'autres dimensions que la pénétration. Également, de permettre à Conrad d'apprendre à prolonger sa première et unique érection, afin que Marie puisse accéder de nouveau à l'orgasme coïtal.

Ce couple partagea certains apprentissages, ce qui fit appel à leur belle complicité. D'autres apprentissages s'adressaient seulement à l'époux.

Après six rencontres seulement, Conrad prolongeait son excitation durant une quinzaine de minutes durant le coït, sans s'être masturbé auparavant. Pour la première fois, tous deux connurent des orgasmes simultanés. De plus, le visionnement du film *Les Corps érotiques* leur fit découvrir un univers de volupté qu'ils ne connaissaient pas. Ayant retrouvé son désir sexuel amoureux, les yeux pétillants et coquins, Marie me dit que son mari méritait un diplôme.

### Commentaire

Ce qui est intéressant, c'est qu'à partir de leurs difficultés sexuelles ce couple a découvert un univers érotique dont il ne soupçonnait pas l'existence. Comme quoi, dans le domaine érotique, il n'est jamais trop tard pour améliorer sa condition et sa santé sexuelle...

### Histoire d'Hamid

L'histoire d'Hamid est particulière. Ce jeune médecin, en stage d'étude au Canada, vint un jour me consulter, désespéré, parce qu'il ne parvenait plus à prolonger son excitation plus d'une minute durant la pénétration. Il se sentait gêné auprès de sa partenaire, une très jolie femme qui l'érotisait beaucoup et qu'il fréquentait depuis six mois. Il ne se comprenait plus, car, depuis quelques années, ce problème semblait réglé pour lui. Il me confia, toutefois, ne pas avoir ressenti autant de désir pour une femme depuis longtemps.

Repasant dès le lendemain, il voulait tout comprendre et tout apprendre en une seule entrevue.

La conscience de ce qui se passait dans son corps lorsqu'il était excité, ainsi que ses connaissances médicales, lui semblaient logiques avec mes explications et les apprentissages que je lui proposais.

Heureusement, sa facilité à mouvoir son corps lui permit d'apprendre, en quelques heures, toutes les habiletés sexocorporelles de base et d'y intégrer la respiration, les relâchements musculaires ainsi que le jeu des rythmes.

Un mois plus tard, il me téléphona pour me dire que tout allait très bien et qu'il m'était très reconnaissant. Il avait été « guéri » après une seule entrevue!

## Commentaire

Cette façon aussi rapide d'absorber les apprentissages sexocorporels demeure une exception. Toutefois, il arrive qu'après deux ou trois rencontres certains hommes parviennent à très bien gérer leur excitation durant la pénétration. Je me méfie cependant de ces petits miracles qui ne permettent pas d'aller au bout des apprentissages et du temps nécessaire à leur intégration. Leur problème pourrait alors se représenter. C'est compréhensible puisque ces hommes ne possèdent pas totalement les habiletés qui les rendaient entièrement compétents et sûrs d'eux.

## Histoire d'Alex

Alex avait 30 ans. Bel homme, célibataire, en très grande forme. Grand sportif, pratiquant les arts martiaux depuis plusieurs années, il avait une bonne estime de lui, aimait la vie et les gens. Il consultait parce que sa copine, qu'il ne voyait qu'à l'occasion, avait mis fin à leur relation. Elle lui en voulait parce qu'il ne faisait rien pour corriger son problème d'éjaculation précoce. Avant cette relation, il n'avait jamais vraiment pris conscience de son état. Se remémorant ses relations antérieures, il se demandait pourquoi les autres femmes ne lui en avaient rien dit. Au fond, il comprenait cette femme et lui en était même reconnaissant. Il prenait conscience qu'il n'était pas l'amant idéal qu'il croyait.

Pourtant, Alex aimait la volupté. Il le prouvait lorsqu'il se masturbait ou qu'une femme le caressait avec sa bouche. Il l'arrêtait, afin de faire durer le plaisir, mais il était incapable de maintenir son excitation au-delà d'une minute, lors du coït. Comme la plupart des hommes, sa façon de bouger, lorsqu'il faisait l'amour, provoquait d'intenses contractions musculaires autour de ses zones génitales, favorisant ainsi son éjaculation. Alex prenait conscience qu'il était beaucoup plus tendu qu'il ne le croyait.

Comme il plaisait aux femmes et savait les séduire, Alex avait plusieurs partenaires à son crédit et de très fréquentes relations sexuelles. Il n'était pas égoïste et, sur le plan érotique, il aimait recevoir autant qu'il donnait.

## Évaluation et diagnostic

Voici un homme capable de prolonger son excitation en dehors du coït, mais qui en est incapable lors de la pénétration. Alex est donc un éjaculateur précoce, à forte libido. Lors du coït, sa façon de bouger exerce de très fortes tensions musculaires sur la congestion sanguine du pénis. D'autant plus qu'il est un grand sportif, donc très musclé.

## Traitement et résultat

Alex venait chercher des outils pour se sentir adéquat avec les femmes. L'objectif de sa démarche fut donc d'apprendre les habiletés sexocorporelles qui le lui permettraient.

Après quelques séances, grâce à l'apprentissage de la double bascule réflexe, Alex pouvait bouger adéquatement, maîtriser son intensité musculaire et le rythme de ses mouvements. Dès la troisième rencontre, il était fier de m'apprendre qu'il avait pu prolonger son excitation durant huit minutes avec sa copine, qui avait accepté de le revoir. Alex découvrait ce qu'était la volupté dans le vagin d'une femme. Au bout de quelques semaines, il s'abandonnait totalement à son plaisir et à son excitation avec sa partenaire.

## Histoire de Patrick

Cet homme dans la jeune quarantaine, à la stature imposante, consultait parce qu'il éjaculait presque instantanément lorsqu'il pénétrait le vagin de sa conjointe, avec qui il vivait depuis 10 ans. Pourtant, il n'en était pas ainsi avec son ex-conjointe. Il attribuait donc son éjaculation précoce au fait que sa partenaire avait un vagin très serré qui le stimulait davantage et lui faisait perdre tout contrôle lors du coït. Conscient de sa difficulté, il cherchait à saisir son point de non-retour dans la masturbation et y parvenait sans problème. Tout comme lorsque sa partenaire le caressait avec sa bouche, ce qui pourtant l'excitait énormément.

## Évaluation et diagnostic

Patrick était donc un éjaculateur précoce à forte libido, capable de volupté dans toute autre activité érotique que la pénétration. C'était un homme « centré » c'est-à-dire capable de demeurer en lui-même lorsqu'il faisait l'amour. Mais la nouvelle dynamique relationnelle sexuelle, qu'il vivait pourtant depuis 10 ans, semblait lui procurer des sensations qu'il n'avait jamais appris à maîtriser.

## Traitement et résultat

Sa démarche fut brève. Après cinq entrevues seulement, Patrick était capable de contrôler son excitation aussi longtemps qu'il le souhaitait. Il avait un parfait contrôle de son excitation et, pourtant, le vagin de sa partenaire était tout aussi étroit. Pour la première fois, celle-ci « orgasmait vaginalement » avec lui. L'application de ses nouvelles habiletés lui avait permis de s'adapter au vagin de sa partenaire et d'apprendre à le savourer.

## Histoire d'Antonio

Antonio, un jeune homme de 28 ans, avait épousé un an et demi auparavant une jeune femme dont il était très amoureux. Il la désirait passionnément. Cependant, celle-ci évitait les relations sexuelles, car, depuis leur mariage, elle n'avait obtenu l'orgasme vaginal qu'une seule fois. Elle en était frustrée, et cela le rendait malheureux. C'est pourquoi il consultait.

Avant de rencontrer sa future épouse, Antonio avait cohabité avec une femme plus âgée que lui. Cette dernière n'avait jamais fait allusion à son problème d'éjaculation rapide. Étant assez facilement excitable, Antonio ne pouvait prolonger son excitation plus de deux minutes. Surtout que, comme la plupart des hommes, il utilisait fortement ses muscles fessiers lors des va-et-vient, provoquant ainsi le déclenchement des spasmes éjaculatoires.

Ayant une très forte libido, Antonio se masturbait tous les jours avant son mariage. A ce moment, il ne recherchait que la décharge, bien qu'il sache reconnaître son point de non-retour. Quand il s'en donnait la peine, il s'en rapprochait plusieurs fois avant d'éjaculer.

Afin de satisfaire son épouse lorsqu'il faisait l'amour, Antonio éjaculait d'abord une première fois, puis recommençait. Il pouvait alors prolonger davantage, mais le climat relationnel perdait de son intensité, et tous deux en étaient déçus.

## Évaluation et diagnostic

Antonio était un éjaculateur rapide à forte libido. Lorsqu'il se masturbait, il savait reconnaître son point de non-retour, mais ne recherchait que la décharge. Il n'avait donc pas fait l'apprentissage fondamental. Cela lui importait peu, puisqu'en éjaculant une première fois, il pouvait ensuite prolonger son excitation. Cependant, cela affectait le climat relationnel.

## Traitement et résultat

Antonio comprit ce qui se passait dans son corps quand il était excité. En quelques semaines, il développa les habiletés corporelles qui lui permirent de jouer sur son intensité musculaire, dans diverses positions. Après six semaines de thérapie, il pouvait prolonger la durée de son excitation au-delà d'une demi-heure et décider du moment de son éjaculation. Selon lui, la respiration abdominale ainsi que la fluidité avaient un pouvoir magique pour diminuer ses tensions musculaires. Son épouse, avec qui il développa une belle complicité durant sa démarche, parvenait régulièrement à l'orgasme coïtal. En quelques semaines, leur vie sexuelle s'était totalement transformée.

## Commentaire

Il est intéressant de constater que, même sans rencontrer la partenaire en consultation (il est même rare que la partenaire soit présente ou participe à ces rencontres), il est possible pour un homme de développer puis mettre en pratique les habiletés corporelles. C'est pourquoi, même lorsqu'un homme n'a pas de partenaire, il peut faire seul sa démarche. S'il a une partenaire, il n'est pas nécessaire qu'elle soit présente lors des rencontres, bien qu'elle participe, indirectement, à la thérapie dans son intimité.

## Histoire de Robert

Ce très bel homme de 38 ans accordait une grande importance à sa vie familiale. Il était encore passionnément amoureux de sa belle et séduisante épouse, même après dix ans de vie commune. Lorsqu'il vint me voir, il avait démarré une entreprise quatre années auparavant. Ses nouvelles et lourdes responsabilités mobilisaient pratiquement tout son temps. Il rentrait chez lui le soir, fatigué et stressé. Il ne réalisait pas qu'il était devenu éjaculateur rapide depuis qu'il avait cette entreprise. Son épouse le lui avait pourtant fait remarquer à plusieurs reprises, mais il ne trouvait pas le temps pour voir à ce problème, qu'il ne considérait pas comme important. Robert était toujours satisfait de sa vie sexuelle. Son épouse, qui n'atteignait plus l'orgasme vaginal depuis des années, perdait peu à peu son désir amoureux, mais non son désir sexuel. La sentant de moins en moins intéressée à faire l'amour, Robert se décida à consulter.

## Évaluation et diagnostic

Robert avait une assez bonne libido. Il était devenu éjaculateur rapide à la suite du stress et de la fatigue occasionnés par ses nouvelles responsabilités. Il ne tenait pas compte des commentaires de son épouse, étant lui-même toujours satisfait.

## Traitement et résultat

Malheureusement, son épouse était devenue amoureuse d'une autre personne. Il l'apprit et en fut profondément bouleversé. Poursuivant quand même sa démarche, il résolut son problème sexuel par l'approche sexocorporelle. Il crut alors qu'il pourrait rebâtir son couple. Mais son épouse ne ressentait plus que de l'amitié pour lui. Ils se sont séparés l'année suivante.

## Commentaire

Ce récit n'a pas pour but de susciter l'angoisse chez les hommes qui souffrent d'éjaculation précoce, mais de les sensibiliser au fait que, à la longue, lorsqu'il y a négligence, même les grands sentiments amoureux peuvent s'éteindre.

## Histoire de William

William avait 35 ans. Il était venu me consulter en souhaitant réussir à établir une relation stable avec sa partenaire actuelle. De nature timide avec les femmes, c'est elle qui était venue vers lui. Sa mère, une grande féministe, se réjouissait de le savoir enfin en couple. Orphelin de père depuis sa tendre enfance, et entouré de femmes, William n'avait jamais eu de modèle masculin auprès de qui s'identifier. Pour plaire à sa mère et aux femmes de son entourage, il s'était toujours montré doux et gentil. D'ailleurs, il craignait le jugement des femmes et n'osait les regarder. Cela lui semblait incorrect. Il s'en abstenait donc. Cependant, il en souffrait.

A sa grande joie, sa compagne accordait beaucoup d'importance à la sexualité. Au contraire de lui, elle avait eu plusieurs partenaires. Elle fut donc déçue en constatant que son nouvel amant était éjaculateur précoce. En effet, William ne pouvait faire plus que cinq ou six « va-et-vient » avant d'éjaculer.

Peu habitué aux caresses féminines, William avait du mal à s'y abandonner sans éjaculer. De plus, comme la plupart des hommes, il n'avait jamais cherché à contrôler son excitation lorsqu'il se masturbait. Il n'avait donc jamais fait l'apprentissage de son point de non-retour.

Ses fantasmes érotiques démontraient qu'il accordait beaucoup plus d'importance à donner qu'à recevoir. Toutefois, la pénétration y était présente. Mais toujours dans le but de faire plaisir à l'autre.

Conscient de son manque d'intrusivité avec les femmes. William voulait d'abord régler son problème d'éjaculation précoce. C'est donc à ce niveau que nous avons d'abord travaillé.

## Évaluation et diagnostic

William était un éjaculateur précoce, à forte libido, demeurant centré lorsqu'il faisait l'amour malgré son désir de plaire. Il souhaitait établir une relation stable avec une femme. Pour être le « bon gars », il s'était abstenu de toute attitude séductrice avec les femmes. Cette attitude l'a maintenu solitaire jusqu'à 35 ans. Il devait développer son intrusivité, et donc renforcer son identité de genre. (Une des cinq composantes de la santé sexuelle)

## Traitement et résultat

William réalisa très vite qu'il bloquait sa respiration quand il était excité et qu'il raidissait son corps pour retenir son éjaculation. Apprendre à respirer dans son ventre lui fut d'un grand secours. Il pouvait saisir son point de non-retour et s'y arrêter, lorsqu'il se masturbait, mais aussi lorsqu'il était caressé. Il découvrait la volupté.

Il s'aperçut également qu'il lui était plus facile de prolonger son excitation lorsqu'il était couché sur le dos. Cette position facilitait chez lui, comme chez plusieurs hommes, le relâchement de ses muscles fessiers et de tout son corps.

A la sixième rencontre, William m'annonça qu'il pouvait moduler son excitation durant une quinzaine de minutes, même en se plaçant sur sa partenaire. Son problème d'éjaculation précoce fut donc, assez vite résolu. Toutefois, son manque d'intrusivité, c'est-à-dire d'agressivité positive face aux femmes, avait été un handicap dans sa vie. Il souhaitait le surmonter.

Certaines habiletés corporelles, adaptées à ce besoin, allaient donc faire l'objet de nouveaux apprentissages chez lui. Pour renforcer son identité de mâle, je l'ai invité à accompagner la bascule de son bassin d'une certaine intensité musculaire. Me basant sur le principe du « corps-cerveau », je suggérais à William de laisser émerger les images qui se présenteraient alors à son esprit. La magie de l'approche sexocorporelle s'opéra de nouveau. William sentait monter en lui des fantasmes plus audacieux où il se voyait beaucoup plus intrusif en présence d'une femme.

Au bout de quelques semaines, non seulement il était capable de gérer parfaitement son excitation lors du coït, mais il se sentait beaucoup plus viril. Les femmes ne lui paraissaient plus menaçantes comme avant. Il avait davantage confiance en lui et en son pouvoir de séduction.

## Commentaire

Ce qui est intéressant dans l'approche sexocorporelle, c'est qu'elle agit non seulement sur le plan physiologique, mais aussi directement sur le psychisme, c'est-à-dire sur l'esprit, l'imaginaire et les émotions. Ainsi, lorsque William basculait son bassin de façon plus intense, il s'imaginait aussitôt plus viril avec une femme. La répétition de ces mouvements, par l'impact qu'ils ont sur l'intrapsychique, permet ces transformations en profondeur. Encore plus extraordinaire, ces transformations s'opèrent très rapidement et perdurent.

## Histoire de Jules

Jules, un homme d'affaires de 55 ans, au physique agréable, divorcé depuis deux ans, consultait parce qu'il ne pouvait satisfaire sa nouvelle partenaire avec qui il cohabitait depuis un an. Il accordait beaucoup d'importance à son intimité et à sa sexualité avec elle.

Jules prenait conscience qu'il avait toujours été éjaculateur précoce. Son ex-épouse ne s'en était jamais plainte. Mais sa nouvelle partenaire, une femme sensuelle et érotique, en était très frustrée après ces douze mois passés ensemble. En dépit de ses sentiments amoureux envers lui, elle préférait s'abstenir de faire l'amour. Ce dernier, craignant de la perdre, devenait angoissé.

Après de cette femme, il découvrait, en somme, qu'il n'avait jamais été un bon amant. Il l'exprimait en disant : « Je suis un gros zéro dans ce domaine. » Non seulement il ne parvenait pas à contrôler son excitation, mais il n'avait aucune habileté, semblait-il, à faire jouir sa partenaire. Il souhaitait devenir l'amant idéal pour elle. Mais le fossé entre son incompétence et la sensualité de sa partenaire, qu'il voulait combler, lui semblait énorme.

Malgré son âge, Jules avait encore une excellente libido et pouvait, lorsque sa partenaire était réceptive, faire l'amour plusieurs fois par semaine. Mais, parce qu'il était encore très facilement excitable malgré ses 55 ans, il ne faisait guère plus que quelques va-et-vient avant d'éjaculer dans le vagin. C'est ce qui avait fini par éteindre le désir sexuel de sa nouvelle conjointe envers lui.

Sur le plan personnel, Jules, comme la plupart des hommes, s'était toujours masturbé pour se soulager. Il n'accordait pas d'importance à la modulation de son excitation. Très tendu, malgré sa bonne forme physique, il n'avait jamais réussi, malgré ses efforts, à contrôler son excitation avec une femme. Ne se sentant pas à la hauteur, mais plein de désir pour sa partenaire, il devenait de plus en plus tendu lorsqu'il faisait l'amour. Il cherchait donc à compenser en centrant toute son attention sur le plaisir de celle-ci. Déconnecté de lui-même, les caresses qu'il lui prodiguait étaient perçues comme mécaniques et désagréables. Conscient de ce fait, son anxiété s'amplifiait et, lorsqu'il pénétrait, il éjaculait encore plus précocement ou perdait son érection. Ni lui ni sa partenaire n'avaient de plaisir.

Dans d'autres sphères de sa vie, Jules avait une bonne estime de lui-même. De plus, en dépit de ses échecs sur le plan sexuel, les sentiments amoureux de ce couple demeuraient intacts.

### Évaluation et diagnostic

Jules, comme on le devine, était un éjaculateur précoce à forte libido, hétérocentré depuis qu'il avait pris conscience qu'il ne satisfaisait pas la femme aimée. Il en perdait même ses érections ou éjaculait encore plus rapidement. Conscient de ses carences, il souhaitait devenir érotiquement compétent.

### Traitement et résultat

Parce que son incapacité à satisfaire sa partenaire l'avait rendu anxieux, Jules devait d'abord retrouver ses bases pour assurer sa fonctionnalité. Il devait apprendre à faire l'amour « pour lui », avec elle, et non à « lui faire l'amour » comme c'était présentement le cas. Ainsi, seulement, il pourrait nourrir sa propre excitation et s'assurer de fermes érections. Par la suite, il pourrait apprendre à gérer son excitation, seul et avec elle.

Comme il souhaitait devenir un bon amant, il devait également acquérir les habiletés à caresser le corps de sa partenaire, à partir de ses propres émotions, se nourrissant de l'excitation et de l'émotion suscitées chez elle.

Après six ou sept rencontres échelonnées sur quelques mois, Jules n'avait plus aucun problème à conserver ses érections. Il pouvait aussi prolonger son excitation, lors du coït, jusqu'à décider du moment de son éjaculation. Il en retirait beaucoup de plaisir.

Lors de notre dernière rencontre, il exprimait avec fierté son sentiment d'être un bon amant. Sa partenaire semblait très satisfaite de leur nouvelle intimité sexuelle. Sa thérapie avait, disait-il, transformé sa vie sur le plan érotique.

### Commentaire

Les hommes qui se sentent coupables de ne pas satisfaire leur partenaire, et qui deviennent hétérocentrés, peuvent perdre leur érection. C'est pourquoi il est particulièrement important pour ces hommes d'apprendre à faire l'amour « pour eux-mêmes », avec leur partenaire.

### Histoire de Jonathan

L'histoire de Jonathan est particulière en ce sens qu'elle confirme bien des éléments évoqués depuis le début de ce livre. Jonathan, 41 ans, est en début de thérapie. Marié durant 20 ans à une femme nullement intéressée par la sexualité, il est séparé depuis deux ans. Il croit que son ex-conjointe n'a jamais connu d'excitation sexuelle. Du moins, en apparence. Pour sa part, il a toujours eu une très forte libido. Comme tous les hommes assez corpulents, il dégage le haut de son corps pour ne pas écraser sa partenaire.

Depuis son célibat, il a eu quelques aventures, en utilisant un condom. Avec ces femmes, il a toujours été capable de prolonger son excitation coitale aussi longtemps qu'avec son ex-épouse, soit une dizaine de minutes. Mais, depuis les cinq derniers mois, il est amoureux d'une femme avec qui il est éjaculateur rapide. Au début de leur relation, il éjaculait même après quelques secondes.

Pourtant, lorsqu'il se masturbe, Jonathan réussit à moduler son excitation durant près d'une heure. En respirant profondément et en ralentissant le rythme et l'intensité de ses stimulations, il se rend compte que la pression sanguine diminue dans son pénis. Auparavant, s'il cherchait à « se retenir » en contractant son sphincter anal, il provoquait, au contraire, l'éjaculation. A la recherche d'une solution à son problème, Jonathan se masturbe même en imitant les mouvements du coït. Mais dans la réalité, avec sa partenaire, il n'y arrive pas. Ce qui le met très en colère contre lui-même.

Sa partenaire, qu'il trouve très excitante, ne lui fait subir aucune pression. Elle est même très compréhensive. De plus, cette femme érotise la lenteur. Mais comme il sait qu'elle a déjà connu un homme qui pouvait prolonger son excitation coitale très longtemps, il se compare à lui. Il craint de la perdre s'il ne la satisfait pas érotiquement.

### Évaluation et diagnostic

Jonathan a toujours eu une très forte libido. Il est devenu éjaculateur précoce, puis rapide, fusionnel et hétérocentré. Car, par amour, il ne pense plus qu'à faire plaisir à sa partenaire. Détail intéressant, Jonathan a été circoncis deux mois avant de venir me consulter. Mais avant ou après son opération, son excitabilité est demeurée la même.

Lorsqu'il se masturbe, il parvient à prolonger son excitation durant presque une heure. A ce moment-là, il se concentre sur sa propre excitation. Il est intéressant également de constater les effets de ses expériences masturbatoires afin de contrôler son éjaculation. Par exemple, il a cessé de contracter son

sphincter anal pour au contraire respirer, ralentir et diminuer le rythme et l'intensité de ses mouvements. Il cherche aussi à imiter les va-et-vient du coït, afin d'associer la modulation de son excitation à la pénétration qu'il imagine.

Son mode excitatoire est « en vague », ce qui est assez rare chez les éjaculateurs précoces ou rapides.

Il est évident que des réactions physiologiques plus intenses se produisent dans son corps depuis qu'il est amoureux d'une femme qui l'excite beaucoup. Auparavant, ses postures et les pressions exercées par ses muscles fessiers n'avaient pas autant d'incidence sur la vasocongestion de son pénis.

### Traitement et résultat

Il est clair que cet homme doit reprendre contact avec lui-même, tout en se nourrissant des réactions de sa partenaire. Il doit aussi développer les habiletés corporelles pour gérer son excitation avec sa partenaire, tout en dégageant le haut de son corps. Ce qui favorise précisément le mouvement de la double bascule.

Jonathan est en début de thérapie. Étant donné sa motivation et ses acquis, ses attentes ne sauraient tarder à être comblées.

### Commentaire

L'histoire sexuelle de cet homme nous confirme bien des aspects du phénomène de l'éjaculation précoce et rapide, de type fusionnel et même, hétérocentré. D'abord, il n'avait jamais été ainsi jusqu'à ce qu'il devienne amoureux d'une femme excitante pour lui. Comme il ne parvenait pas à la satisfaire érotiquement, il devint anxieux et en colère contre lui-même. Attitude que l'on retrouve régulièrement chez ces hommes. La colère exprimée par Jonathan lorsqu'il éjacule sans le vouloir, illustre bien la différence entre la courbe excitatoire et la courbe de plaisir.

### CONCLUSION

Ces quelques exemples démontrent que, même si un homme éjaculateur précoce ou rapide a appris à saisir son point de non-retour, cela n'est pas nécessairement suffisant pour gérer son excitation lors du coït. Il doit aussi développer des habiletés corporelles permettant de bouger avec un minimum de tensions musculaires et de respirer correctement.

Si certaines questions concernant une telle démarche thérapeutique sont demeurées sans réponse jusqu'à maintenant, la prochaine partie de ce livre apportera des précisions supplémentaires.

# L'espoir est au rendez-vous

Certains hommes et certaines femmes doivent parfois surmonter un énorme « handicap » pour parvenir à s'harmoniser. Cependant, relever ce défi est possible. Même si cela exige parfois de l'aide, de la complicité et de la collaboration. Voici donc des précisions relatives à la thérapie sexocorporelle, suivies de quelques témoignages.

## SUIS-JE OBLIGÉ D'ALLER EN THÉRAPIE POUR « GUÉRIR » MON PROBLÈME?

Cela dépend de chacun. Après avoir lu ce livre, certains réussiront à mettre en pratique les informations apprises. Mais il n'est jamais facile de faire l'apprentissage de nouvelles habiletés uniquement en lisant un livre. Cela est valable dans tous les domaines. C'est comme apprendre à danser le tango par correspondance...

Une aide personnalisée et adaptée à ses difficultés propres est évidemment l'idéal, pourvu que l'on consulte des sexologues formés à l'approche sexocorporelle.

## L'EFFICACITÉ DE LA DÉMARCHE EST ÉPROUVÉE

La plupart des hommes assidus, et qui prennent au sérieux leurs apprentissages, constatent des changements. Presque tous règlent leur problème d'éjaculation précoce ou rapide en six à dix semaines, à moins que ne surgissent d'autres problèmes personnels ou relationnels.

Une fois acquises, les habiletés corporelles deviennent permanentes, ou ne nécessitent que quelques rencontres d'ajustement. Lorsque ces hommes sont devenus capables de prolonger leur excitation de façon agréable et voluptueuse, ils permettent aussi à leur partenaire de s'épanouir vaginalement.

Pour développer des bases solides ainsi qu'une confiance en soi, cette démarche doit suivre des étapes bien précises : évaluation des forces et des limites, apprentissage du point de non-retour, respiration abdominale appliquée à bon escient, apprentissage des habiletés sexocorporelles de base et intégrées : double bascule réflexe, tensions musculaires et rythme. (Tel qu'enseigné dans mon programme « Solution EP, pour en finir avec l'éjaculation précoce »)

## ENTRAVES À LA THÉRAPIE

Il arrive que, malgré une implication sincère de la part du client, les résultats escomptés tardent à se manifester. Comme toute thérapie, celle-ci peut rencontrer des résistances. D'où émergent parfois des malaises et des conflits déjà existants. En effet, certains climats relationnels sont néfastes à la bonne marche d'une thérapie. Il arrive que l'éjaculation précoce de l'homme serve de prétexte ou d'alibi à un conflit sous-jacent, qu'il convient d'évaluer.

Malheureusement, bien des relations se sont détériorées à cause de la négligence de certains hommes qui ont décidé, mais trop tard, de régler leur difficulté. Ces hommes ne peuvent que faire un *méa culpa* si leur partenaire a perdu tout désir sexuel et amoureux envers eux.

Toutefois, le refus d'une femme de participer à certains apprentissages, lorsque cela serait requis, est une sorte de sabotage thérapeutique, qui démontre que la relation était déjà contaminée. La manière également dont certaines femmes exigent d'être satisfaites sexuellement crée un stress énorme chez un homme déjà trop facilement excitable, et ajoute à ses tensions.

## ABANDON DE LA THÉRAPIE

Pour diverses raisons, certains individus mettent fin prématurément à la démarche thérapeutique. Lorsque des résultats positifs se manifestent rapidement, quelques-uns croient avoir suffisamment d'outils pour se débrouiller, mais sans posséder toutes les habiletés corporelles. C'est bien si les résultats semblent prometteurs dès le début. Mais il m'apparaît imprudent d'abandonner la thérapie avant d'avoir achevé la totalité des apprentissages.

Même si une séparation survient pendant le processus thérapeutique, il est important de poursuivre la démarche, car le problème se répétera avec une autre partenaire.

## RÉFLEXION

Comme on peut le constater, chacun vit sa sexualité et son érotisme à l'intérieur de son histoire personnelle et relationnelle. Une chose est certaine, quelles que soient les personnes avec qui nous partageons notre sexualité, nous avons une responsabilité face à notre satisfaction personnelle et relationnelle. Ainsi, c'est d'abord aux hommes éjaculateurs précoces et rapides que revient la responsabilité d'apprendre à gérer leur excitation. Quant aux femmes, qui subissent ce problème, elles ont également une responsabilité à l'égard de leur propre satisfaction sexuelle. Ne serait-ce qu'en incitant aimablement leur partenaire à y remédier et en l'accompagnant avec compréhension dans sa démarche.

La compétence individuelle est la base permettant aux hommes et aux femmes de s'adapter érotiquement à une ou à plusieurs personnes.

## QUELQUES TÉMOIGNAGES

En terminant, voici des témoignages très émouvants. Vous ferez la connaissance de quelques hommes ayant connu leur part de souffrances, parce qu'ils étaient aux prises avec un problème d'éjaculation précoce ou rapide.

## Témoignage de Simon

« Pour moi à 30 ans, une vie sexuelle épanouie rimait avec performance, et performance rimait avec angoisse et contrôle, mais non avec plaisir. Puis un jour, j'ai connu des problèmes d'éjaculation précoce. Pris de panique, j'ai essayé toutes sortes de moyens pour contrôler mon éjaculation, mais plus j'essayais, plus la situation empirait. Plus la situation empirait et plus je perdais mon estime de moi. J'ai donc pris contact avec madame Audette.

Dès la première rencontre, madame Audette m'a parlé de volupté et d'érotisme dans un climat de détente et de confiance. Après quelques rencontres seulement, je comprenais beaucoup mieux le mécanisme de l'éjaculation et l'approche sexocorporelle. La grande capacité de vulgariser et d'éduquer de madame Audette est un atout majeur dans ses thérapies. Encore aujourd'hui, je demeure stupéfait de la rapidité et de la facilité avec laquelle j'ai réglé mon problème d'éjaculation précoce.

Je remercie madame Audette de m'avoir permis de vivre une sexualité épanouie dans l'érotisme, la volupté et, avouons-le, dans la performance. Aujourd'hui, par contre, cette performance n'est plus un devoir ou une nécessité, elle fait partie intégrante du plaisir. Et quel plaisir! »

## Témoignage de Michel

« Le malheur des uns fait le bonheur des autres. Paraît-il qu'une bonne proportion des hommes a de la difficulté à gérer l'éjaculation, si l'on peut dire. Heureusement pour moi, j'ai appris que je n'étais pas le seul homme aux prises avec ce problème de contrôle de l'excitation, qui se traduisait par une jouissance hâtive lors de relations avec pénétration, soit seulement après deux ou trois minutes. Heureusement aussi qu'avec un apprentissage approprié, le problème a pu se résorber. Avec la pratique, en prenant conscience de nos émotions et de notre état. Attention, il faut constamment le mettre en pratique, sinon le naturel revient vite au galop. Je peux maintenant affirmer que j'ai amélioré la qualité et la durée de mes relations sexuelles avec mon épouse. Ces apprentissages devraient faire partis de notre vie. »

## Témoignage de Julien

« Je savais que les relations sexuelles que j'avais avec mes partenaires étaient souvent insatisfaisantes. Elles l'étaient, d'une part, parce que ma partenaire parvenait rarement à l'orgasme avant que j'éjacule et, d'autre part, parce que j'étais toujours très anxieux à l'idée de ne pouvoir lui donner satisfaction. C'en était venu au point que les relations sexuelles étaient taboues et de moins en moins fréquentes à cause du stress. Je ne me sentais plus homme et je souffrais d'insécurité. Je croyais fermement que mon problème de contrôle avait une source psychologique (stress, traumatisme infantile, etc.). Je fus donc agréablement surpris de constater que tout était « mécanique » (physiologique). La technique de la double bascule réflexe m'a fait prendre conscience de certains muscles et qui provoquent une éjaculation trop rapide. J'ai aussi pris conscience de certains mouvements que j'utilisais déjà, de façon inconsciente, et qui facilitent le contrôle. Après trois séances, je pouvais déjà retarder mon éjaculation de 10 à 15 minutes, simplement en évitant de stresser certaines parties de mon corps durant la relation sexuelle. Ma partenaire et moi étions extrêmement satisfaits du résultat. L'utilisation de cette technique a pratiquement sauvé notre couple. J'ai longtemps hésité avant d'accepter mon problème et de consulter une sexologue. J'avais 35 ans quand je l'ai fait. C'est humiliant d'être éjaculateur précoce et Dieu sait que les hommes ont l'orgueil très développé

à ce sujet. Si j'avais su qu'en cinq ou six séances d'une heure il m'était possible de régler ce problème, j'aurais consulté bien avant. »

### Témoignage de Louis

« Je crois que je suis né éjaculateur précoce. Je n'ai pas appris à me contrôler comme les autres hommes, et j'ai vécu comme cela jusqu'à l'âge de 44 ans. Je me suis toujours senti incomplet et vraiment minable sexuellement. Je ne sais pas pourquoi, moi, j'étais comme cela, mais j'en ai souffert énormément. J'ai perdu plusieurs années de ma vie à essayer de régler ce problème et à essayer de vivre avec ce handicap, car, pour moi, c'était vraiment un handicap.

Les répercussions sur ma vie ont été énormes et vraiment destructives pour moi et ma masculinité. J'ai essayé deux thérapies, le *stop and go* et la méthode du pressage du frein, mais sans succès. Je n'arrivais pas du tout à contrôler ce besoin urgent d'éjaculer dès que je pénétrais ma partenaire, et même quand je me masturbais. Mes relations sexuelles sont vite devenues très pénibles. Et plus ma partenaire m'en faisait la remarque, plus j'éjaculais rapidement. Un cercle infernal. Je me suis vraiment démoli psychologiquement et physiquement pendant des années, et j'ai très souvent pensé au suicide. Je ne saurais vous dire comment je me sentais vraiment, car je crois que je n'avais plus d'existence.

Après plusieurs années de souffrance et de reproches, j'ai pris la décision de ne plus avoir de rapports sexuels avec qui que ce soit. De toute façon, jamais je n'aurais osé essayer avec une autre femme. J'avais trop honte et je me considérais comme un vaurien, le plus mauvais amant sur terre. Après presque un an d'abstinence, j'ai essayé encore une fois de régler ce problème. Quel ne fut pas mon étonnement de savoir qu'il existait une autre approche très différente de ce que j'avais connue! Enfin, on allait me montrer, m'enseigner à vaincre ce mal qui me rongait et me faisait mourir lentement. Au début, j'étais très sceptique et peu convaincu, surtout que mon thérapeute était une femme...Au premier rendez-vous, je me suis senti vraiment humilié et frustré d'avoir à avouer à une femme que j'étais un mauvais amant et un bon à rien. Mais j'étais surtout choqué d'apprendre que je pouvais enfin régler ce problème, de façon rapide et naturelle. Combien d'années avais-je ainsi perdues, à cause de l'ignorance et de la stupidité de certains thérapeutes conservateurs et imbus d'eux-mêmes!

J'ai suivi ma thérapie pendant deux mois, et cette femme exceptionnelle m'a enseigné à respirer, à contrôler mon muscle éjaculatoire, à ralentir, à ressentir du plaisir sans éjaculer. Mais surtout, elle m'a redonné confiance en moi, elle m'a redonné la vie. J'avais enfin réussi à contrôler mon éjaculation, et ce, tout seul, sans avoir à entraîner ma partenaire dans ce processus. C'est ma victoire dans la vie. J'ai été complètement transformé et j'ai retrouvé la joie de vivre. Je suis devenu un homme à part entière, prêt à affronter la vie, prêt à vivre sa vie. Je suis un homme, un vrai.

Merci, Nicole, de ce cadeau, et au nom de tous les hommes qui ont eu la chance de vous rencontrer. »

### Témoignage de Philippe

« Travailler avec Nicole Audette est un vrai plaisir. Son approche est exaltante. Elle ne vous parlera pas de produits, de méthodes complexes ou d'accessoires de toutes sortes pour vous aider à prolonger votre plaisir et celui de votre partenaire. Non, Nicole Audette vous parlera de respiration, d'écoute, de fluidité des gestes, d'entrer dans son plaisir.

Elle vous apprendra à goûter votre sexualité comme un met de choix, vous apprendra à entrer dans votre plaisir comme dans un palais, les yeux émerveillés par ce que vous découvrez de vous et de votre compagne.

Cela a été pour moi un immense plaisir que de travailler avec Nicole, d'apprendre à évoluer sous ses conseils. Nicole est si habitée par ce qu'elle fait qu'on a l'impression qu'une troisième personne, l'Enseignant, se retrouve dans la pièce, à ses côtés.

Elle distille son savoir, et le cœur qu'elle met dans son travail avec une justesse confondante l'est toujours avec une immense délicatesse. Nicole est une très grande dame. J'ai traversé l'Atlantique pour la rencontrer, et je ne le regrette pas. »

## CONCLUSION

Après ces témoignages, je ne peux qu'être émue. Les événements importants de ma vie m'ont ouvert le chemin vers la sexologie, cette science relativement nouvelle. J'ai compris, par ma facilité à permettre aux gens de se raconter, à les écouter, à les aider à retrouver leur dignité et à développer leurs propres compétences, que j'étais à ma place dans la sexologie. Il est très évident que la dimension sexuelle joue un rôle important dans notre vie. Elle est parfois source de souffrances, de frustrations et de colère pour certains. Mais elle est aussi, ou peut le devenir, source de plaisir, de joie, d'affection, de tendresse et de fierté. C'est ce message d'espoir que je veux laisser entre vos mains, vous qui avez parcouru ce livre et qui souhaitez devenir un amant de rêve.

Mon but, vous aider à réussir

Érotiquement vôtre,  
Nicole Audette

