

Quand parler d'éjaculation prématurée ?

Les tabous ont longtemps laissé dans l'ombre ce problème pourtant très fréquent. Honteux de ne pas assurer, de ne pas être performants, les éjaculateurs précoces sont souvent réticents à en parler. Pourtant, ce phénomène toucherait 30 à 40 % des hommes. Doctissimo répond à leurs questions.

Tout savoir sur l'éjaculation prématurée

L'éjaculation prématurée n'est pas une maladie à proprement parler, mais un phénomène "réflexe" qui toucherait plus de 30 % des hommes. Quelles en sont les causes ? Est-ce un phénomène fréquent ? Découvrez l'essentiel sur l'éjaculation prématurée.

Les termes "éjaculation précoce" et "éjaculation prématurée" peuvent être employés indifféremment. Ils recouvrent une réalité identique dont nous vous présentons les principales caractéristiques.

Quand parle t-on d'éjaculation prématurée ?

On parle d'éjaculation prématurée quand l'éjaculation survient trop vite. La notion d'un temps minimum n'a pas cours. Qu'elle ait lieu avant la pénétration ou 5 minutes après, le problème est le même, il n'y a pas de contrôle.

"On peut ainsi parler d'éjaculation prématurée lorsque l'orgasme se produit en tant qu'acte réflexe, c'est-à-dire lorsqu'il échappe au contrôle volontaire du sujet une fois que, chez ce dernier, l'excitation sexuelle a atteint une certaine intensité" déclare Helen Kaplan.

Ce n'est pas une maladie

Il ne s'agit pas d'une maladie à proprement parler. L'homme qui éjacule rapidement fonctionne sexuellement bien... même trop bien. Ses réactions sexuelles sont rapides et dans notre monde c'est souvent une qualité d'avoir de bons réflexes. Cependant, la sexualité est une relation à deux et pour partager du plaisir il peut être important de pouvoir retarder le moment de l'orgasme.

Primaire ou secondaire ?

L'éjaculation prématurée peut être :

- **Primaire** si elle a toujours été présente dans la sexualité de l'homme ;
- **Secondaire** si elle survient après un temps de sexualité sans problème.

Mais la distinction n'est pas toujours si facile. Parfois, le moment crucial n'intervient pas trop tôt, sans avoir pour autant le contrôle du réflexe éjaculatoire. Ainsi ces hommes ne s'estiment éjaculateurs prématurés que dans un second temps, lorsque cette belle mécanique n'est plus synchrone. Il ne s'agit pas d'éjaculation secondaire pour

autant, car leur manque de contrôle dès le début de leur vie sexuelle permet de les diagnostiquer comme souffrant d'éjaculation précoce primaire.

Est-ce fréquent ?

Dans l'enquête réalisée en 1992 sur le comportement sexuel des Français*, 37 % des hommes affirment avoir une éjaculation rapide souvent ou parfois.

La plupart des hommes en sont victimes lors de leurs premiers rapports sexuels. Pour une grande majorité d'homme, le contrôle de l'excitation et donc du moment de l'éjaculation va se faire au fil des expériences sexuelles. Pour les autres (30 % environ), il ne sera pas possible.

Pourquoi un homme a une éjaculation rapide ?

Les hommes souffrant d'éjaculation précoce ont une excitabilité plus importante que les autres, ce qui les empêche d'apprendre par eux même à gérer leur excitation sexuelle. Ils n'arrivent pas à repérer les sensations prémonitoires de l'orgasme, qui sont à la base du contrôle. Pourquoi en est-il ainsi : Causes psychologiques ? Susceptibilité physiologique ?... Actuellement, il reste des interrogations sur ce point. Des recherches ont démontré une action des neurotransmetteurs centraux.

L'atteinte du septième ciel est dépendante du niveau d'excitation sexuelle. Quand on parle de contrôle de l'éjaculation, ce n'est pas tout à fait exact ; en fait, c'est l'excitation sexuelle que l'homme doit maîtriser. Cet apprentissage passe par le repérage des sensations prémonitoires du coït et la maîtrise de l'excitation sexuelle.

Attention à ne pas confondre sensations prémonitoires de l'orgasme et inévitabilité éjaculatoire, moment où le réflexe orgasmique se déclenche. Pour en savoir plus, découvrez notre fiche sur l'[éjaculation masculine](#).

Y a-t-il des facteurs favorisants ?

Le stress favorise l'établissement rapide de l'éjaculation et souvent un cercle vicieux s'instaure : l'homme craint l'échec et cette appréhension favorise l'accident.

La mésentente conjugale ne peut avoir pour origine une éjaculation précoce. Dans un couple en harmonie, ce problème est accepté sinon le couple prend les moyens de le résoudre. Par contre en cas de crise, ce phénomène est souvent mis sur le devant de la scène, masquant les réels problèmes d'entente du couple.

Dr Agnès Mocquard

* Les comportements sexuels en France : Alfred Spira, Nathalie Bajos et le groupe ACSF, Documentation Française 1993