

# Éjaculation précoce

## Réponses aux questions que les hommes se posent

*Stanilas De Haldat*

D'où vient-elle ? Sauf exception, l'éjaculation précoce, qui se produit avant ou au tout début de la pénétration, est un trouble qui se traite et se guérit, quel que soit l'âge de la personne traitée. Pour cela, il faut explorer une palette de causes.

### L'angoisse de la performance :

L'envie de réussir un rapport et de maintenir une érection peut générer une angoisse de performance écrasante. Cette peur se résume en une question : « Suis-je à la hauteur ? » Une préoccupation qui s'est accentuée depuis la libération sexuelle des femmes : désormais, elles réclament et protestent.

### L'empreinte de la première fois :

Un réflexe d'inhibition peut s'être durablement installé chez l'homme quand son initiation sexuelle s'est avérée peu satisfaisante. Une éducation culpabilisante, le souvenir cuisant d'une moquerie, sur la taille du sexe par exemple, peuvent raviver l'appréhension de l'échec et parasiter le rapport physique.

### La rareté des rapports :

Elle accentue l'hyperexcitabilité sexuelle. Autrement dit, moins un homme a de relations sexuelles, plus il peut être tenté de se précipiter...

### Les conflits psychiques :

Qu'ils touchent l'homme ou le couple, ces conflits peuvent provoquer l'éjaculation prématurée. Elle agit alors comme une autopunition vis-à-vis de soi-même ou une vengeance inconsciente vis-à-vis de sa partenaire quand l'harmonie n'est pas assurée.

### La dépression :

Latente ou déclarée, elle perturbe le désir de manière générale. Comme les autres causes de l'éjaculation précoce, la dépression se double de cette difficulté à exprimer ses émotions que connaissent beaucoup d'hommes.

### Les douleurs physiques :

Qu'elles soient générales – osseuses, articulaires, neurologiques –, localisées sur la verge ou les testicules, elles sont susceptibles de pousser l'homme à aller vite en besogne. De même, si sa partenaire ressent des douleurs vaginales lors de la pénétration, il aura tendance à bâcler le rapport sexuel.

## **Est-ce qu'elle se traite ?**

Les traitements de l'éjaculation précoce sont, évidemment, aussi multiples que ses causes. Il est parfois utile de se tourner vers une pharmacopée mais, la plupart du temps, une (brève) thérapie par la parole et des exercices, peuvent suffire. Ainsi, la sexologue Jeanyne Hueso a mis au point une méthode efficace et courte – quatre séances seulement – qui fait appel aux techniques comportementales et à l'hypnose, et passe par trois étapes.

### **Le contrôle de l'éjaculation :**

Cette technique physique simple consiste pour l'homme à lancer un signal à sa partenaire pour lui demander de serrer fortement la base de son gland avant de sentir le risque d'éjaculer. Le serrement bloquera la remontée du sperme dans l'urètre. Ce premier exercice est suivi d'un autre, le « stop and go », qui consiste à varier et même à arrêter les mouvements selon son excitation.

### **La suppression de l'angoisse de performance.**

Elle passe par différentes techniques psychologiques, dont, justement, l'hypnose. « Dès la première séance, j'utilise certaines informations révélées par le patient, explique Jeanyne Hueso. J'élabore ensuite un discours personnalisé riche en métaphores que j'enregistre avec un fond musical. Le discours qu'il intègre ainsi peu à peu fait progressivement disparaître l'angoisse de performance. »

### **L'attention à l'autre**

Elle permet de cerner plus précisément la relation de l'homme avec sa partenaire. « Ces explorations peuvent faire apparaître des causes plus profondes, comme la peur du vagin, l'homosexualité latente ou un fond comportemental sadique », dit Jeanyne Hueso. Dans ce cas, l'éjaculation prématurée aura au moins eu le mérite de diriger le regard des thérapeutes vers ces parts d'ombre...

*décembre 2006*