

ÉJACULATION RETARDÉE

LES SOLUTIONS POSSIBLES

Moins fréquent que l'**éjaculation précoce**, ce trouble concerne cependant de 5 à 8 % des hommes et les inquiète tout autant. La marche à suivre...

Visuel : Oredia

Les causes de l'éjaculation retardée

Lorsqu'un homme n'a jamais rencontré ce problème et qu'il s'y trouve soudain confronté, il est légitime de s'interroger sur d'éventuelles causes physiques et d'en parler à son médecin. Une éjaculation qui devient plus laborieuse peut en effet témoigner d'une maladie – hypothyroïdie, complication du diabète, etc. – qu'il serait bon de dépister.

Elle peut également traduire une baisse importante de la testostérone, qui freine le désir et l'excitation. Ce peut être alors l'occasion de faire un bilan et, si la carence est avérée et qu'il n'existe pas de contre-indications (problèmes de prostate), le médecin prescrira de la testostérone pour rétablir l'équilibre antérieur. Certains prescrivent aussi des médicaments facilitateurs qui agissent sur le trajet des nerfs pelviens ou des séances d'hypnose pour faciliter le lâcher-prise et renforcer la sensation d'excitation.

Une éjaculation plus longue à venir peut enfin être consécutive à la prise de certains médicaments, notamment antidépresseurs ou anti-hypertenseurs. Le trouble s'installe en 48 heures ou petit à petit, lorsque les substances se propagent dans le corps. Il est possible de remplacer ces médicaments par d'autres qui n'ont pas cet inconvénient. Sans les arrêter d'office, ce qui serait dangereux, on a donc tout intérêt à consulter sans tarder.

Un problème parfois dû à l'âge

Il est par ailleurs normal qu'un homme devienne un peu « plus long à la détente » au fil des ans. Le désir s'émousse souvent dans les « vieux couples », et la physiologie aussi. Les pulsions sont moins puissantes qu'à 20 ans et le pénis devient parfois moins sensible. Pour ceux qui étaient des éjaculateurs rapides, l'effet est positif. Pour autant, ce phénomène n'ayant rien d'une règle, on ne peut pas trop compter sur les années pour amender les problèmes d'éjaculation précoce !

Mais avec le temps, la sensualité évolue, elle devient plus diffuse sur l'ensemble du corps et il faut renouveler ses pratiques pour susciter à nouveau désir et plaisir. La femme ne doit donc pas hésiter à se montrer plus active, car les jeux érotiques à deux sont essentiels : **massages**, caresses, **sex toys**, fantasmes, etc., augmenteront la stimulation de Monsieur et l'aideront à ne pas se focaliser sur son problème d'éjaculation. De fait, c'est prouvé, rien de tel pour compliquer une difficulté passagère et faire fuir le plaisir

que l'anxiété de performance. Le couple doit simplement penser à autre chose, se concentrer sur les sensations agréables et cueillir le bonheur de l'instant.

Que faire en cas d'anéjaculation totale ?

Si l'éjaculation a toujours été difficile depuis le début de la vie sexuelle, il peut s'agir d'un obstacle physique sur les voies excrétrices. Ce problème est néanmoins exceptionnel. Beaucoup plus souvent, il s'agit d'un blocage psychologique, plus ou moins profond : certains hommes ne peuvent pas éjaculer au cours des rapports sexuels, mais seulement par la **masturbation**, ou même parfois uniquement la nuit, au cours de rêves. Un sentiment de dégoût ou de culpabilité lié à la sexualité est alors souvent sous-jacent. Ou, parfois, un ressentiment envers la femme, à qui on ne veut « rien donner ».

Face à de telles difficultés, les sexologues ont des outils : les thérapies cognitivo-comportementales offrent un bon recours, ainsi que des séances en couple avec des approches progressives – masturbation à côté de la partenaire, au-dessus d'elle, puis pénétration en fin d'éjaculation. Parfois, lorsque ces techniques ne suffisent pas, une approche psychanalytique est appelée en complément.

Mais cette anéjaculation ne doit surtout pas être confondue avec l'éjaculation rétrograde, fréquente après une chirurgie de la prostate ou de la vessie : dans ce cas, l'expulsion de sperme a bien lieu, elle s'effectue simplement vers la vessie plutôt qu'à l'extérieur, ce qui ne nuit nullement à l'orgasme.