

L'ÉJACULATION RETARDÉE

DES RELATIONS SEXUELLES TROP LONGUES

L'éjaculation retardée est une **difficulté récurrente** à parvenir à l'éjaculation, en dépit d'une érection et d'une phase d'excitation sexuelle "normale".

On distingue l'éjaculation retardée primaire (qui existe depuis le début de la vie sexuelle) de l'éjaculation retardée secondaire (apparue après une période sans difficulté d'éjaculation, souvent suite à un événement traumatisant). Elle peut être aussi qualifiée de globale, si elle persiste en toutes circonstances, ou de transitoire lorsqu'elle ne se produit que dans certaines situations.

Il s'agit d'un trouble relativement fréquent même s'il est difficile d'obtenir des statistiques fiables. Une étude publiée en 2003 a montré qu'environ 5 % des hommes disaient avoir expérimenté une période d'au moins 1 mois sans parvenir à l'éjaculation. Selon une autre étude, plus de 20 % des hommes ont déjà souffert d'une éjaculation retardée (plus de 25 minutes). La plupart des personnes touchées par ce phénomène disent avoir besoin de faire des efforts de concentration pour arriver à l'orgasme et ressentent de l'anxiété à l'idée de « ne pas y arriver ». Il n'est pas rare de les voir simuler l'orgasme pour mettre fin à une relation sexuelle trop longue et devenue épuisante.

Généralement, ces hommes sont considérés comme de « bons amants » jusqu'à ce que leur partenaire finisse par s'en plaindre en raison d'une absence de partage d'émotion. L'anéjaculation sans orgasme est une forme encore plus poussée d'éjaculation tardive : l'homme ne parvient jamais ni à l'éjaculation ni à l'orgasme.

Quelles causes pour l'éjaculation retardée ?

L'une des causes les plus probables est la **prise de médicaments**, en particulier les antidépresseurs, les antipsychotiques ou les antihypertenseurs, qui ont tendance à retarder ou à bloquer l'éjaculation. L'alcool est également un facteur possible d'éjaculation retardée.

Il ne faut pas écarter les **causes physiologiques** : avec l'âge, la sensibilité du gland décroît inexorablement, le seuil de réflexe éjaculatoire s'élève (l'excitation doit être plus forte pour parvenir à l'éjaculation) et la période réfractaire (temps minimum séparant deux relations sexuelles) devient plus longue. Dans ce cas, la modification des scripts sexuels est nécessaire pour renouer avec une sexualité agréable.

Les causes neurologiques (lésion de la moelle dorsale, neuropathie diabétique, sclérose en plaques) et les séquelles de chirurgie sont possibles, mais généralement, les causes de l'éjaculation retardée sont **psychologiques**, surtout chez les hommes jeunes. Ceux-ci parviennent généralement à l'éjaculation en cas de masturbation. L'organe sexuel principal étant le cerveau (car l'imagination joue un rôle essentiel dans la sexualité), les hommes atteints d'éjaculation retardée d'origine psychologique, peuvent souffrir de divers troubles psychologiques :

© <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=differents-troubles-ejaculation-p4#>

- Préoccupation exagérée de bien faire ou de bien paraître qui se traduit par des difficultés d'expression des émotions ;
- Personnalité rigide refusant la perte de maîtrise de soi conduisant au manque d'abandon
- Traumatisme antérieur sévère, sexuel ou non (infidélité, accident, etc.) ;
- Représentation maternelle de la femme menant à la crainte de « souiller » le partenaire ;
- Présence de fantasmes homosexuels ou paraphyliques (pratiques sexuelles absolument nécessaires à l'excitation sexuelle).

Ces problèmes d'ordre psychologique ne sont pas exhaustifs et la consultation d'un psychologue ou d'un sexologue est indispensable à la compréhension du trouble. Des **thérapies psycho-sexuelles** seront envisagées pour retrouver une sexualité satisfaisante.