

Je "viens" trop vite

Homme, 22 ans

Question : Je suis avec ma copine depuis 8 mois et tout va bien, sauf dans la sexualité. En fait, je n'ai pas beaucoup d'expérience... en fait je n'en avais pas avant elle. De son côté, elle a eu plusieurs chums avant moi. Depuis la première fois j'ai le même problème, je « viens » très (très!) rapidement... Je n'arrive pas à me contrôler. On en a parlé ensemble et elle m'a avoué qu'elle n'était pas satisfaite. Je sais pu quoi faire, j'ai essayé de penser à autre chose, de me masturber juste avant, etc. rien ne marche. J'ai peur qu'elle se tanne et qu'elle aille voir ailleurs. J'ai vu sur internet des crèmes qui désensibilisent, je me demandais, est-ce que ça marche vraiment?

Réponse : L'éjaculation précoce est la plainte la plus entendue des adolescents et des jeunes adultes. Lorsque l'on parle d'éjaculation rapide, il faut se questionner : rapide par rapport à quoi? À ce qu'on pense qui est normal? À l'obtention de l'orgasme de sa partenaire (peu importe combien de temps elle a besoin pour l'atteindre)? À ce qu'on a vu dans les films pornographiques? Se poser cette question est importante car elle permet parfois que le problème n'est pas la durée de la relation sexuelle mais seulement les attentes irréalistes que l'on a. Et vous, quelle est votre attente en termes de durée? De plus, certaines croyances erronées alimentent elles aussi cette pression de faire durer la relation sexuelle. Par exemple, certains croient que la pénétration est ce qui produit le maximum de sensations aux femmes alors que d'autres pensent que le plaisir de cette dernière est la responsabilité de l'homme. Ces pensées limitent la satisfaction des deux partenaires et alimentent un certain stress. Dites-moi, quelle est votre vision d'une relation sexuelle « réussie »?

Bien souvent, la découverte de la sexualité se fait par le biais de la masturbation. Pour beaucoup de jeunes garçons, la masturbation s'effectue rapidement, ce qui ne permet pas d'apprendre à reconnaître le niveau d'excitation qui précède le point de non-retour. Ce dernier correspond au moment où le niveau d'excitation déclenche le processus de l'éjaculation. Passer ce point, il n'y a pas de retour en arrière, rien de peut empêcher l'éjaculation de survenir. Malgré ce que beaucoup croient, il n'est pas possible de contrôler l'éjaculation. Par contre, il est possible de contrôler la montée de l'excitation que ce soit en ralentissement le rythme du va-et-vient, en variant les activités (il n'y a pas que la pénétration!), en prenant des pauses, en relâchant certains muscles, en ralentissant le rythme de sa respiration et en respirant plus profondément, etc. Tout cela nécessite un certain apprentissage qui requiert un climat sans stress, le moins possible. Il faut être à l'écoute de son corps et avoir une bonne communication avec sa partenaire.