

EP - TECHNIQUE STOP & GO

Quelques informations sur l'éjaculation:

- L'éjaculation est un réflexe involontaire du corps, il n'est donc pas possible de la « contrôler » ou de la « retenir ».
- Il faut donc arriver à reconnaître son niveau d'excitation et le moduler par différentes habiletés corporelles, ce qui nécessite de la pratique.
- L'éjaculation se produit en deux temps : la préparation de l'éjaculation (c'est un point de non-retour) et l'expulsion.

STOP & GO

- Il faut tout d'abord pouvoir identifier que notre niveau d'excitation est à 7 ou 8 (0 étant aucune excitation, 9 le point de non-retour et 10 l'éjaculation).
- Ensuite, il faut cesser tout mouvement et parfois même cesser la pénétration.
- La pause permet à l'excitation de redescendre, une fois qu'elle est à 5 ou moins, on peut recommencer à bouger.
- On peut faire des pauses aussi souvent que désiré. Durant celles-ci, vous pouvez continuer à caresser votre partenaire, la regarder ou échanger quelques mots.

Quelques habiletés corporelles :

Respiration : Il ne faut pas retenir sa respiration lorsque l'on sent l'éjaculation arriver, cela a l'effet contraire. Il faut se pratiquer à respirer de façon plus profonde.

Tonus musculaire : Il ne faut pas crisper les muscles des cuisses, des fesses et des abdominaux lorsque l'on sent l'éjaculation arriver, cela a l'effet contraire. Il faut pratiquer la relaxation musculaire pour apprendre à se détendre de façon consciente. De plus, certaines positions nécessitent un plus grand tonus musculaire qui ne permettent pas de se détendre et de se concentrer sur ses sensations physiques.

Mouvement : Vous pouvez faire attention à la vitesse du mouvement, à son amplitude et à la pression exercée pour diminuer l'intensité de la stimulation et favoriser une montée de l'excitation plus lente et graduelle.

*** Pratiquer seul permet de mieux s'observer et de pratiquer sans stress ou pression. Vous pourrez ensuite graduellement ajouter du lubrifiant, vous masturber devant votre partenaire, la laisser mettre votre main sur la vôtre, puis en-dessous, pour éventuellement la laisser vous stimuler de sa main en la guidant de votre voix. Vous pourrez alors pratiquer le tout durant une relation sexuelle lorsque vous vous sentirez prêt.