

EP - TECHNIQUE STOP & GO

Connaissez-vous bien l'éjaculation?

Étant un réflexe involontaire du corps, il n'est donc pas possible de « contrôler » l'éjaculation ou encore de la « retenir ».

Les différentes habiletés corporelles permettant de reconnaître et de moduler son niveau d'excitation nécessitent un apprentissage.

L'éjaculation se produit en deux temps : la préparation de l'éjaculation (c'est un point de non-retour) et l'expulsion.

Comment faire:

- Préalable : 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).
- Cette pause permet à l'excitation de redescendre, une fois qu'elle est à 5 ou moins, on peut recommencer à bouger. La durée est donc indéterminée.
- Durant la pause, vous pouvez continuer de caresser votre partenaire, la regarder, l'embrasser ou échanger quelques mots.
- Répétez la pause au besoin.

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 lente et plus profonde. Voir la respiration abdominale.

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.

Approche graduelle :

- Masturbation solitaire (permet de mieux s'observer et d'éliminer tout stress ou pression).
- Masturbation solitaire avec du lubrifiant.
- Masturbation devant votre partenaire.
- Masturbation avec la main de votre partenaire sur la vôtre.
- Masturbation par votre partenaire avec votre main sur la sienne.
- Masturbation par votre partenaire en la guidant de votre voix.
- Relation sexuelle avec pénétration.