

## Panne d'érection

● Pour un homme qui a pris l'habitude d'éjaculer dans les minutes qui suivent le début de sa masturbation, il peut être difficile de maintenir une érection pendant une durée prolongée, c'est-à-dire au-delà de 10 minutes. Un nouveau facteur entre alors en jeu : la lassitude ; le conditionnement précédent le pousse à une résolution rapide de son plaisir, son organisme attend l'expérience d'un orgasme dès qu'il se trouve en érection et s'il ne survient pas, c'est la débandade assurée à plus ou moins longue échéance. Bien entendu, des pensées ou des images érotiques peuvent souvent lui être d'un grand secours. J'ai connu ce genre de difficultés, surtout lorsque les exercices de rééducation se situaient après 17 heures (cela ne se produit pas lorsque je suis en présence de ma partenaire). Il est à noter au passage que chaque homme a des créneaux horaires plus ou moins propices à une activité sexuelle et il sera bon de les observer pour éventuellement les faire coïncider avec les séances de rééducation. Nombreux sont ceux qui ont une forte érection le matin juste après le lever (très certainement dûe à une poussée hormonale).

J'ai assez rapidement trouvé des moyens de contrer cette absence de dispositions, ils se sont avérés très efficaces et ont toujours su apporter une solution à une érection défaillante, même lorsque ces séances se situaient en soirée.

Attention : ces solutions ne sont pas adaptés pour traiter une difficulté d'érection chronique.

● La position en tailleur donne d'excellents résultats lorsque l'érection a du mal à se maintenir, l'un des talons posé sur le point Jen-Mo (ce point correspond au premier chakra ou muladhara chakra), le poids du corps presse ce point [avec modération] et permet de maintenir l'érection. La circulation sanguine dans les jambes est ralentie par leur position repliée, l'afflux supplémentaire de sang dans le bassin favorise une meilleure érection. On pourra s'asseoir sur un coussin pour surélever le bassin et améliorer le confort. Ce moyen est beaucoup plus efficace qu'un cork ring et présente moins de danger [avec un anneau, le sang peut rester prisonnier à l'intérieur de la verge et le gland peut prendre des proportions inquiétantes].

Ce verrouillage énergétique est pratiqué par les taoïstes et les tantriques pour maîtriser l'énergie sexuelle. Une statue tantrique traditionnelle représente le couple Shiva/Shakti uni dans la position du lotus dans laquelle l'homme presse ce point à l'aide de son talon. Bien relâcher la pression du talon à l'éjaculation pour permettre le passage du sperme pour ne pas injaculer.

Chacun adaptera cette position selon ses possibilités et les effets obtenus.

Cette méthode apporte une solution dans les cas d'impuissance occasionnelle et ne peut en rien résoudre une impuissance chronique.

Maxime 115 à essayé cette technique en croisant simplement les jambes et a obtenu de bons résultats sans avoir à presser le point Jen-Mo avec le talon.

● La deuxième solution consiste à se masturber nu et debout devant un miroir en croisant les jambes, ce qui a pour effet d'augmenter l'afflux sanguin dans le pénis (explication) ; l'image renvoyée par le miroir est très excitante mais elle permet

également de revaloriser sa propre estime car la plupart des EJP ont une image négative d'eux-mêmes du fait de leur handicap.

## Quelques conseils

*Cette page a été rédigée par un membre du forum. Elle apporte quelques réflexions et solutions lorsqu'une panne d'érection vient s'ajouter à l'EJP.*

• Lorsque des pannes d'érection surviennent au cours du deuxième rapport consécutif, c'est à dire peu de temps après avoir éjaculé une première fois, le problème n'est pas tout à fait le même : il ne faut pas confondre EJP et " impuissance ". L'adolescent inexpérimenté qui trouve son éjaculation trop rapide peut choisir d'enchaîner les rapports, ainsi après une ou deux éjaculations rapides il peut enfin bander sans envie d'éjaculer et faire l'amour plus intensément à sa partenaire... Cette pratique permet au jeune homme de satisfaire sa partenaire le temps de ses premiers rapports jusqu'à ce qu'il s'habitue au corps de la femme et puisse enfin maîtriser son excitation...

Cependant chez l'EJP qui a perdu toute confiance en lui et qui est envahit d'un stress permanent, cette pratique peut avoir un effet bien néfaste : l'érection ne revient pas, ou même pire pour la partenaire : il débande en plein coût... Si cette situation se reproduit plusieurs fois l'homme peut complètement perdre confiance et même avoir du mal à bander au premier rapport... et pourtant ce n'est pas pour autant qu'il est impuissant. Personnellement, lorsque j'ai rencontré ce type de panne, ma copine et moi étions perdus puisqu'elle n'avait jamais connu cela auparavant et nous avons vraiment cru que j'étais impuissant... Impuissance + EJP, l'estime de soi en prend un coup et le couple rentre dans une spirale d'échec qui le mène à l'abstention sexuelle (ou la rupture), de peur de revivre des situations trop pénibles.

• La solution pour rompre cette spirale :

Dans un premier temps il faut bien comprendre que ces pannes sont dûes à :

- la première éjaculation qui fait chuter radicalement le taux d'hormones sexuelles...
- au mélange stress + anxiété + manque de confiance dont l'EJP est victime...
- le fait que l'EJP " retient " le plaisir de peur d'éjaculer trop vite...

L'association de ces trois facteurs fait qu'il est impossible pour l'homme de se laisser aller au plaisir et donc de bander... Ou bien si il se laisse aller, vu qu'il ne maîtrise pas son corps il risque de refaire une EJP, peut-être même sur verge molle, avec un résultat identique...

• Il faut donc résoudre son problème d'EJP avant de parler d'impuissance !

La preuve que ces pannes étaient bien le fruit de l'EJP : après avoir pratiqué la rééducation du site Etmoi, j'avais repris confiance en moi et je pouvais faire l'amour correctement à ma copine au premier rapport, mais après cette rééducation, le stress de l'EJP étant envolé, j'avais retrouvé la capacité d'enchaîner les rapports (comme je pense une majorité des moins de 20 ans).

Une fois que l'on a compris cela il faut commencer une rééducation comme celle proposée sur Etmoi (la plus valable pour vaincre l'EJP d'après moi) dans laquelle on valorise la première érection et où l'on recherche à la faire durer le plus longtemps

possible... La première érection est plus " vivante ", de plus il est rare qu'un homme de 40 ans puisse enchaîner les rapports donc autant prendre cette bonne habitude dès maintenant !

Par contre si vous n'avez pas de problèmes particuliers avec l'EJP et que votre érection est difficile au premier rapport, pendant plusieurs mois consécutifs, et avant 40 ans : je pense qu'il est préférable de prendre l'avis d'un sexologue qui vous donnera les clés pour arranger cela...