

# Éjaculation précoce - Retarder l'éjaculation ?

L'éjaculation précoce est un trouble fréquent à l'origine de diverses questions sur la durée normale du rapport sexuel chez l'homme. Alors, qu'est-ce qui caractérise l'éjaculation prématurée, et quelles sont les techniques permettant de retarder l'éjaculation ?

## Trouble de l'éjaculation

L'éjaculation précoce est un dysfonctionnement sexuel masculin transitoire. Elle fait partie des troubles sexuels les plus fréquents puisqu'elle concerne 15 à 30% des hommes à un moment de leur vie sexuelle.

Elle se définit comme un « trouble de l'éjaculation persistant ou répété lors de stimulations sexuelles minimales avant, pendant, ou juste après la pénétration, et avant que le sujet ne souhaite éjaculer »

## Autres critères

Parmi les autres critères permettant de définir l'éjaculation prématurée, citons l'éjaculation intervenant avant une minute et demi de pénétration intravaginale et l'incapacité de retarder l'éjaculation à presque toutes les pénétrations vaginales.

## Facteurs de risques et causes

- L'âge (trouble très fréquent chez le jeune adulte),
- trouble de l'anxiété (ex : anxiété et phobie sociale),
- syndrome d'hyperactivité,
- changement de partenaire,
- hyperthyroïdie.

## Traitement

L'éjaculation précoce n'est pas une maladie : une prise en charge médicale est donc rarement indiquée. Elle peut toutefois reposer sur la prescription de certains antidépresseurs de la classe des inhibiteurs de recapture de la sérotonine, qui permettent d'allonger la durée de pénétration vaginale et sur la prescription d'anesthésiques locaux sous forme de gel.

## Solutions

- Approches sexocorporelles : elles consistent à réduire la vitesse et le rythme des rapports, apprendre à respirer, utiliser la technique de la pression pénienne.
- Certains positions peuvent retarder l'éjaculation pendant le rapport : comme être allongé sur le dos, face à sa partenaire.
- Se masturber un peu avant un rapport sexuel pour faire baisser la tension.
- Se relaxer.
- Faire durer les préliminaires.
- Se laisser guider par sa partenaire.