

# Éjaculation précoce, faut-il consulter un psy ?

Dans l'**éjaculation précoce**, des facteurs **psychologiques** sont souvent présents, soit comme cause, soit comme conséquence. Une grande étude vient de se pencher sur l'utilité d'une intervention psychologique contre l'**éjaculation précoce**.

- Éjaculation précoce et facteurs psychologiques
- Le soutien psychologique : efficace contre l'éjaculation précoce ?
- En quoi consistent les thérapies psychologiques contre l'éjaculation précoce ?

## Éjaculation précoce et facteurs psychologiques

Les **problèmes d'éjaculation précoce** sont très souvent liés au stress, à la pression, à l'angoisse. L'excitation et le plaisir montent vite, trop vite, au point qu'ils ne peuvent être maîtrisés. Le terme d'**éjaculation précoce** n'a pas de vraie signification. Il n'existe en effet pas de durée prescrite pour une pénétration sexuelle.

Toute **éjaculation prématurée** par rapport au désir de l'homme ou de sa partenaire mérite que l'on s'y intéresse, voire que l'on cherche de l'aide. Mais quelle aide? Un **soutien psychologique** est souvent conseillé. Mais jusqu'à présent, nous n'avons pas de données fiables sur son efficacité. La Cochrane Collaboration vient de passer en revue les différentes études qui ont été consacrées aux interventions **psychologiques** et sociales contre l'**éjaculation précoce**.

## Le soutien psychologique : efficace contre l'éjaculation précoce ?

Première remarque : les études sur les **interventions psychologiques contre l'éjaculation précoce** sont très peu nombreuses et elles ont porté sur peu de sujets ; elles ne peuvent donc pas donner de résultats très fiables. Les auteurs ont cependant pu constater que selon les données qui sont actuellement disponibles, les **thérapies psychologiques**, et particulièrement les thérapies cognitives, ont une certaine efficacité contre l'**éjaculation précoce**. Cet impact est aussi observé quand elles sont utilisées en complément d'un traitement médicamenteux.

## En quoi consistent les thérapies psychologiques contre l'éjaculation précoce ?

Tout dépend bien entendu des **causes psychologiques** exactes de l'éjaculation précoce. Ces dernières ne sont en effet pas identiques chez tous les patients. Dans la plupart des cas cependant, la personne apprendra à mieux gérer son stress et/ou son angoisse. Des exercices à pratiquer seuls ou avec sa partenaire sont aussi conseillés, pour augmenter l'intervalle entre pénétration vaginale et orgasme.

*Article publié par Marion Garteiser, journaliste santé le 05/09/2011*

*Sources : Melnik, T. et al., The Cochrane Library,*